粤菜概述

粤菜是我国著名菜系之一，其烹饪技艺精湛，独特的风味饮誉四方。

粤菜的形成，有着悠久的历史。虽然在秦以前，岭南与经济文化已较发达的中原地带相比，饮食相对简单粗糙，但广东地处亚热带，濒临南海，省内有密布的内河网络，可供食用的动植物繁多。南越人以采集螺、蚌、蚬、牡蛎等水产品为生，善鱼业。据《周礼》载，“交趾有不粒食者”，他们“煮蟹当粮哪识米”，而且有“生食之”的习惯。战国时成书的《山海经》就有南方人吃蛇的记载。至西汉人刘安编著的《淮南子》，也有“越人得蚺蛇以为上肴”的记述。可见，具有粤菜风味的“蛇馔”出现已至少有几千年的历史了。

秦皇南定百越，中原与岭南的文化、经济交往渐多。到了汉代南越武王赵佗归汉以后，汉越交往越来越频繁，岭南地区的经济文化有了很大的发展。烹调技术也随着文化的传入而传入进来。在广州发掘的几座汉墓中，食物有芋、姜、黄瓜、甜瓜、木瓜、桃、梅、桔子、荔枝等蔬菜水果；畜禽有猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅；还有泥蚶、青蚶以及禾花雀等。在禾花雀的残骨中，夹存着黄土和木炭，表明禾花雀是用黄土裹着置于炭中烘熟的，这种制法，周代叫“炮”。可见中原汉人接受了南越人杂食之风，又把中原的烹调法移入而形成了独特的饮食习惯。

南宋时期，大批中原士族南下，中原的烹调技术更是随之大量流入南方。南逃的皇室把中原饮食习俗一直带到琼海，使广东莱系至今尚保留了许多中原古代食法。而南宋人惊叹的岭南人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的地方风格与正食的北味烹调技术相结合，就转变为南方特有的菜肴。至此，粤菜作为一个菜系已初具雏形，“南烹”之名见于典籍。

除本地物产外，自汉代以后，广东先后从国外引进了菜莉花、海枣、芒果、菠萝蜜、番石榴、番荔枝、花生、玉来、番薯等许多农作物。据明末清初屈大均的《广东新语》载：“天下所有食货，粤东几尽有之，粤东所有之食货，天下未必尽有也。”丰富的原材料使广东烹饪能做到“飞潜动植皆可口，蛇虫鼠鳖任烹调”。到了晚清，广州已成为中国南方最大的经济重镇，更加速了南北风味大交流。京都风味、姑苏风味、扬州炒卖等与广东莱各地方风味特色互相影响和渗透促进，烹饪大师们不断吸收、积累各种烹调技术，并根据本地环境、民俗、口味、嗜好加以改良创造，使粤菜得以迅猛发展，在闽、台、琼、桂诸方占有主要阵地。《清稗类钞》记载：“肴馔之有特色者，如京师、山东、四川、广东……。”粤菜其时已成为我国四大菜系之一。而在这个大菜系中，又按地域自然形成了广州菜、潮州菜、东江菜三大流派，风味各异。

正因为粤菜善于博采众长，融合贯通，鸦片战争后，相继传入的西餐烹调技艺也给粤菜留下了鲜明的中西合壁的烙印。这一点较之其他各大菜系尤为显著。及至近年来涌起的“新派粤菜”潮流，就是在发扬粤菜博采众长、用料广杂的传统特色基础上，更加广泛地运用当今世界各国的食物原料、调味料及烹调方法来变化菜品。其揉合南北风味，中西风格，并集菜肴、点心、小食于一身的特点更为明显。“新派粤菜”是相对传统而言，又离不开传统，更不是在粤菜中产生了一个可以同广州菜、潮州莱、东江菜相提并论的新菜系。但这种新潮流，无疑又将粤菜向更高一层的发展推进了一大步。这就是粤菜之所以能跻身于世界美食之林的真谛。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

粤菜

广州菜系简介

广州菜是集南海、番禺、顺德、中山等地方风味的特色，兼京、苏、扬、杭等外省菜及西菜之所长而融为一体、自成一家的烹饪菜式。其影响范围广泛，主要遍及珠江三角洲，西、北江流域，雷州半岛和海南岛，及广西的北部湾地区、港澳台等地。广州菜最突出的特点是用料广泛，选料精细，技艺精良，善于变化

广州菜的烹调方法有二十种之多，主要有炒、煎、焗、焗、炆、炸、煲、炖、扣等。口味以清鲜、嫩脆为主，讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、脆而不焦、油而不腻。有所谓五滋（香、松、软、肥、浓），六味（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。时令性强，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，尤其有喜爱杂食的癖好。外地人对“鸟鼠蛇虫”皆闻“食”而色变，广州菜却奉为“佳肴”。俗语说：“宁食天上四两，不食地上半斤”。可知粤人对飞禽之崇尚。所以，鹧鸪、蚬鸭、乳鸽等无不列入菜谱之中。广东特产禾花雀，骨脆肉软肥美，更是一啖为快的秋季时令名菜。鼠肉，虽食谱中较少著述，但确为民间美食。《顺德县志》云：“鼠脯，顺德县佳品也……大者为脯，以待客。筵中无此，不为敬礼。”虽然说鼠脯为筵席必须，可能有些夸张，但起码可以说明，鼠脯不仅可以入馔，而且可登上大雅之堂。

蚕蛹、禾虫也是广东蚕乡和水稻产区的菜馔原料。将禾虫配以岭南特产果皮炖熟，是味道香浓且富高蛋白的营养食品。禾虫，还可以先晒干，然后炒香或滚汤以佐酒。

炒田螺正是十足的广州风味。将田螺洗净，调上紫苏、蒜头、豆政等烹之，肉质嫩滑，味道鲜美。近年来，豉汁炒田螺、七彩巢螺已成为大酒家的著名菜谱。

烹狗，在我国东南方的大部分地区都很普遍，而按广州菜的习惯，却以“开煲狗肉”最为流行。秋风萧瑟、北风凛烈、春雨淫淫，粤人都喜欢用禾草将宰好的狗烧至金黄（使狗肉有禾草香味），然后将狗斩件，用香料、味料爆透，加以汤味及陈皮、老姜，再用瓦堡慢慢煲至绵软。正如广州俗话：“狗肉滚三滚，神仙企唔稳（站不稳）。”意境之美，足可与北方的“涮羊肉”媲美。

蛇餐，更是久负盛名。“三蛇龙虎烩”、“龙虎凤大烩”等，就是选用秋风起而肥的蛇，再加上猫及母鸡一起熬制成汤，再烩成羹，正是秋冬令最有代表意义的广州名菜。

味道浓郁的地方风味瓦堡类菜式，如瓦煲山瑞、瓦煲葱油鸡、瓦煲焗鲤鱼、瓦煲大蟮（鳗鱼）、什锦煲、煲仔饭系列等，还有如“杏元风爪炖水鱼”之类的汤羹，以南杏、元肉，加上鸡脚、水鱼炖出来的汤汁，十分适合粤人崇尚冬春“滋补身体”的习俗。

夏秋时节，岭南酷暑炎热，时令的菜肴如“八宝鲜莲冬瓜盅”、“百花酿鲜笋”、“蛇油鲜菇”、“白灼鲜鱿”、“白灼海虾”、“油泡鲜虾仁”、“清蒸海鲜”、“白切鸡”、“明炉乳猪”、“挂炉烧鸭”等广州名菜，最体现南国的风味特色及广东人喜爱清淡、爽口的食性。

近年来，广州菜也追求“新派”。但几千年所形成的选料广博奇杂，菜肴讲究鲜、爽、嫩、滑的南国风味对创新菜的变化影响颇深。“万变不离其宗”，传统的美点薄皮鲜虾饺、干蒸烧卖、糯米鸡、娥姐粉果、荔脯秋芋角、

马蹄糕、叉烧包、蟹黄包、奶油鸡蛋卷以及名小食肠粉、炒河粉、艇仔粥、及第粥、猪红汤，伦教糕、萝卜糕、咸水角、凤爪（鸡爪）、卤牛杂、薄脆、白糖沙翁、德昌咸煎饼、大良崩砂等更是历久不衰。这表明广州菜系植根的土壤是十分深厚的。

1.白切鸡

此菜由来已久。在《随园食单》鸡菜中被列为首位。粤菜厨坛中有句行话，叫“无鸡不成席”，用鸡烹制的菜式丰富，在筵席上。“白切鸡”往往被首选，其魅力可见一斑。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1250 克），姜泥 50 克，葱白丝 50 克，精盐 5—10 克，花生油 60 克。

【制作】

1.将姜、葱、精盐拌匀，分盛二小碟。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸后，取出 50 克，分别淋在二小碟中。剩下 10 克盛起待用。

2.将鸡宰净，放入微沸的沸水锅浸没。浸时用铁钩（夹）将鸡每 5 分钟提出一次，倒出腔内水，以保持鸡腔内外温度一致。

3.约浸 15 分钟鸡便熟，用铁钩勾起，迅速将鸡放入冷开水中浸没冷却。然后倒去冷开水，将鸡晾干表皮，在鸡皮上涂上剩下的 10 克熟花生油。全鸡切成小块，盛入碟中即成。若将其砌回鸡型更佳。

制白切鸡的关键在以微沸水浸至仅熟，再用冷开水过冷而成。以鸡的两腿骨微带血色为上品。

【特点】

鸡皮爽脆，肉软嫩而清鲜；以姜泥、葱丝佐食，滋味尤美。

2.太爷鸡

据说是由一位知县创制的。他把家乡江苏的熏法和广东卤法结合，制成的鸡既有苏味特色，又有粤菜风味。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1250 克），卤水 2000 克，水仙茶叶 100 克，味精 1.5 克，芝麻油 0.5 克，红糖 150 克（粉状），上汤 15 克，花生油 150 克。

【制作】

1.将鸡宰净，放入微沸的卤水盆中，用微火浸煮。浸煮时用铁钩（夹）将鸡每 5 分钟提出一次，倒出鸡腔内卤水，以保持鸡腔内外温度一致。约煮 15 分钟至熟，用碟子将鸡盛起。

2.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，下茶叶炒至有香味，然后均匀地撒入红糖，边撒边炒茶叶，待炒至冒烟时，迅速将竹箅子放入（距离茶叶约 7 厘米），并马上将鸡放在竹箅子上，加锅盖端离火口，熏 5 分钟后把鸡盛起。

3.将煮过鸡的卤水 75 克、上汤、味精、麻油调成料汁。把鸡切块，淋上料汁便成。

【特点】

鸡的色泽枣红，表面光润，肉嫩味醇，有茶叶的清香，故又名茶香鸡。

3.豉油皇鸡

此菜是传统风味，大小饭店和街边的熟食档都有制作。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1250 克），上等豉油（酱油）100 克，冰糖 40 克，姜

葱 50 克，丁香、八角、桂皮共 5 克，绍酒 15 克，植物油 40 克，味精 10 克，精盐 5—10 克，清汤适量。

【制作】

1.先将鸡宰净，稍晾于鸡身的水分。

2.烧锅放入油，再放姜葱爆香，下清汤、鼓油、糖、八角、丁香、桂皮、绍酒、味精、精盐等料和鸡，用文火将鸡煮至熟（以筷子能戳入鸡腿为度）。

3.煮鸡的过程中，要不时用锅铲翻转鸡身，以使鸡皮均匀地呈现金黄色。

4.鸡熟后用碟将之盛起，待鸡稍凉后，消毒砧板，将鸡切成件，砌回原形，用煮鸡的原汁加麻油淋上可上桌。

【特点】

此菜有酱油的浓香味，汁鲜甜，肉嫩滑。若在鸡肉旁再伴些青菜，造型更美观。

4． 清蒸滑鸡

此菜制作简便，为民间家常菜式。

【原料】

带骨鸡 300 克，广式腊肠 2 根，香菇 10 克，姜片 1.5 克，精盐 5—10 克，味精 2j 克，于淀粉 10 克，熟植物油 15 克。

【制作】

1.把鸡肉切成每件约重 15 克的块，放入味精和精盐腌鸡肉 5—10 分钟。再用于淀粉、香菇、姜片一齐拌匀鸡肉，平铺在碟上，淋上油。

2.腊肠切成薄片，覆盖在鸡肉上，入蒸笼旺火蒸 7 分钟后即成。

【特点】

鸡肉鲜嫩，伴有冬菇、腊肠的浓香，适合冬春季节。若是夏队时节，可将香菇、腊肠换成云耳（木耳）和黄花菜，便具清鲜的口味。

5.江南百花鸡

此菜是用鸡皮酿虾、蟹肉，具粤菜典型的清淡口味。

【原料】

嫩子鸡”只（约 1250 克），虾茸 350 克，蟹肉 25 克，鸡蛋清 30 克，夜来香花或大自菊花瓣（消毒）15 克，精盐 5—10 克，味精 1.5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 2.5 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 10 克，胡椒粉少许，上汤 200 克，植物油 30 克。

【制作】

1.将鸡宰净，在鸡背上自颈部剖至尾端。从两旁鸡翅部徐徐将鸡皮剥离，切下鸡头、翅翼、鸡尾先蒸熟备用。

2.去掉鸡皮里的脂肪，将整只鸡的皮平铺在砧板上，用刀尖戳几个小孔（使鸡皮蒸熟后不过于收缩）。然后将鸡铺在竹算子上（外皮向下），再在鸡的里皮拍上薄薄的干淀粉。将虾茸和蟹肉拌匀，涂抹在鸡的里皮上（要略盖过鸡皮），最后用鸡蛋清把酿在鸡里皮上的虾蟹肉抹至平滑。

3.取蒸笼用旺火蒸酿好的鸡皮，约 6 分钟至熟。要十分注意，火不旺肉质会霉而不爽；时间过久则肉质粗糙。

4.取出蒸熟的酿鸡皮切成三条，每条再切成日字型 8 块。鸡外皮向上与鸡头、翅翼、鸡尾同盛入碟中，砌成鸡的原形。

5.用中火烧热炒锅，下油 10 克，烹绍酒，加上汤、味精、精盐、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后下麻油和植物油 20 克推匀淋在鸡上。四周放上夜来

香花或大白菊花瓣便成。

【特点】

此菜入口爽滑，味鲜甜。以花瓣镶碟边，形、色、味俱佳。

6.香滑鸡球

夏令佳品。

【原料】

净鸡肉 400 克，鸡蛋清 10 克，葱段 5 克，姜片 5 克，鲜草菇（或干草菇）25 克，植物油 750 克（耗 60 克），绍酒 10 克，湿淀粉 15 克，精盐 5—10 克，味精 5 克，白糖 10 克，胡椒粉、芝麻油少许。

【制作】

1.将鸡肉片成约 6 毫米厚，用刀刻井字纹后，再切成约 3 厘米的正方形，便成鸡球。

2.把鸡球盛入碗中，先用鸡蛋清，后用湿淀粉 5 克将鸡球拌匀。剩下的 10 克湿淀粉，加入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉调成芡汁。

3.用中火烧热炒锅，下油 750 克烧至微沸，放入鸡球泡油 1—2 分钟至刚熟，注意勿使鸡球粘连一起，用笊篱捞起鸡球沥清油。余油倒出后将炒锅再放回炉上，下姜、葱、鲜菇、鸡球，烹绍酒。用芡汁勾芡，淋油 25 克炒匀即成。

【特点】

肉质嫩滑，芡色明亮，点缀少许葱段、姜花，色调素雅。

7.蚝油滑鸡条

为夏末秋初时菜。

【原料】

净鸡肉 400 克，鸡蛋清 20 克，香菇 15 克，姜丝 1.5 克，葱丝 1.5 克，蒜泥 0.5 克，芝麻油 0.5 克，味精 5 克，精盐 5—10 克，白糖 5 克，蚝油 15 克，深色酱油 2.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 20 克，胡椒粉少许，植物油 750 克（耗 75 克）。

【制作】

1.鸡肉切成长 6 厘米，宽、厚各 4 毫米的条，先用鸡蛋清，后用湿淀粉 10 克拌匀。香菇切粗丝。

2.把麻油、味精、精盐、白糖、蚝油、酱油、胡椒粉、剩下的 10 克湿淀粉调成芡汁，待用。

3.用中火烧热炒锅，下油 750 克烧至微沸，将鸡条分散撒下，约泡油 1 分钟至刚熟，用笊篱捞起沥去油。

4.锅中余油倒出，把锅放回炉上，投入蒜、姜、葱、菇丝、鸡条，烹绍酒，然后用芡汁勾芡，最后淋油 15 克，炒匀上碟便成。

【特点】

鸡肉条嫩滑，蚝味鲜浓。在鸡肉上点缀以少许菇丝，色调和谐 。

8.安鸭滑鸡条

为传统冬季菜式。

【原料】

与“ 蚝油滑鸡条 ”相同，另增腊鸭肉 150 克。

【制作】

1.先将腊鸭蒸熟，冷却后起掉鸭骨，将腊鸭肉切成长 6 厘米，宽、厚各

3 毫米的条状，待用。

2.按“蚝油滑鸡条”各步骤顺序操作，只是在炒香蒜、姜、葱、菇丝、鸡条时，也加入已蒸熟的腊鸭条一起炒匀，烹绍酒，再用芡汁勾芡，淋油 15 克复炒才上碟。

【特点】

此菜鸡肉嫩滑，腊鸭甘香，佐酒、饭皆可。

9.韭黄鸡丝

为常用热荤，且配料可随季节变通。

【原料】

净鸡肉 200 克，韭黄 300 克，鸡蛋清 5 克，香菇 15 克，姜丝 1.5 克，蒜泥 0.5 克，精盐 5—10 克，味精 5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 60 克）。

【制作】

1.鸡肉切成 6 厘米长，宽、厚各 3 毫米的中丝，盛中碗中，先用鸡蛋清、后用湿淀粉 5 克拌匀鸡丝。将韭黄切成长 5 厘米的段。香菇切丝，待用。

2.把精盐、味精、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3.用中火烧热炒锅，下油 500 克，烧至微沸，投入鸡丝泡油 1—2 分钟至刚熟，用笊篱捞起沥去油。

4.锅内余油倒出，炒锅再放回炉上，下油 20 克，放入姜丝、蒜泥爆炒至有香味，倒入菇丝、韭黄、鸡丝，烹绍酒。用芡汁勾芡，最后淋油 20 克炒匀上碟。

【注意】

炒韭黄火候是关键。过火会发韧；火候不足则呛鼻，适中便爽脆。

【特点】

此菜黄白相间，清雅悦目。鸡肉鲜嫩，韭黄香浓。夏秋可将韭黄改用芽菜，雅称为“银针鸡丝”，爽口鲜嫩；如变用豌豆苗或蒜苔，可为冬令时菜“豆苗鸡丝”、“蒜苔鸡丝”。

10.榄仁鸡丁

家常菜式，如变通为腰果、核桃、杏仁、花生炒鸡丁或猪肉了，制法与此相同。

【原料】

净鸡肉 200 克，榄仁 100 克，鸡蛋清 5 克，葱白 1.5 克，姜米 0.5 克，蒜泥 0.5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，精盐 5—10 克，味精 5 克，湿淀粉 10 克，胡椒粉少量、植物油 500 克。

【制作】

1.将榄仁用沸水浸泡至能剥去其外衣，再放入沸水锅中。加精盐焯约 1 分钟，捞起晾干水分。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入榄仁浸炸至金黄色，捞起备用。

2.将鸡肉片成厚约 8 毫米的片，用横竖刀刻井字花纹后，再切成约 8 毫米见方的鸡丁。先用鸡蛋清，后用湿淀粉 5 克把鸡丁拌匀。

3.把葱白斜切成约 3—5 厘米长的橄榄核型，成为葱榄。

4.将精盐、味精、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

5.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，投入鸡丁泡油 1—2 分钟至刚熟，用

笊篱把鸡丁捞起。

6.余油倒出，炒锅再放回炉上，放入葱、姜、蒜、鸡丁，烹绍酒。用芡汁打芡，下榄仁略炒，最后淋油 20 克上碟即成。

【特点】

此菜榄仁松酥，鸡丁鲜嫩，酒饭皆适。

11.家乡煎鸭

具乡土风味的冬令传统菜。

【原料】

光鸭 1 只（约 750 克），白糖 80 克，豆豉 40 克，蒜茸 40 克，精盐 5 克，味精 3 克，姜米 5 克，绍酒 25 克，深色酱油 25 克，八角 2 粒，植物油 250 克。

【制作】

1.将鸭宰净、在鸭肚下开约 5 厘米的膛口、稍为晾干水分。

2.用中火烧热炒锅，倒入植物油 50 克，然后将豆豉、蒜茸、姜米、八角投入爆香，加精盐、白糖 5 克，烹绍酒。用锅铲把各味料塞入鸭的肚腔里，用铁针括好鸭肚膛。

3.把深色酱油均匀地涂抹在鸭身上，然后烧锅放油 200 克，用慢火煎鸭至金黄色，取起盛在碟上。

4.把煎好的鸭子放入蒸笼用中火蒸 10—15 分钟，将鸭子取出，倒清鸭肚膛内的香料，用碗盛着备用。

5.消毒砧板，将鸭切成块上碟，砌回鸭形，用从鸭肚膛内倒出的原汁淋在鸭上。余下的 75 克白糖，分两小碟跟上席佐食便成。

【特点】

香浓绵软，用白糖佐食可免腻口感。若将姜丝、葱丝、青红辣椒丝、沙姜末、芫荽叶略煸炒，用原汁和麻油共调匀淋在鸭上，口味更偏浓郁。

12.豉姜鸭

此菜是肇庆、三水等西北江流域的著名菜式，地方称之为“狗仔鸭”。

【原料】

光鸭切块件约 750 克，姜 100 克，蒜子 25 克，陈皮 10 克，绍酒 25 克，精盐 5—10 克，味精 5 克，酱油 15 克，蚝油 5—10 克，麦芽糖 10 克，糖、胡椒粉少许，植物油适量。

【制作】

1.用锅烧水，待水微沸投入鸭件，拖净血污后捞起，沥去水分加入麦芽糖 10 克，酱油 5 克拌匀。

2.烧锅放入植物油，将拌好的鸭件下油锅慢火炸至金黄色，用碟盛起。

3.姜去皮切成厚件，与蒜子一起爆香，倒入炸过的鸭件爆炒，烹绍酒。加入陈皮、精盐、味精、蚝油、酱油、糖、胡椒粉等，再注入清水（以浸过鸭件为度），旺火烧滚后转入瓦堡焖至绵软，原煲上席。

【特点】

味香浓郁，肥而不腻。味型与狗肉堡相似，故名。冬春季节，原煲跟上一炉炭火，另配时菜，边滚边吃，更有一番风味。加鲜笋同焖，可变通为夏秋时令菜。

13.子萝鸭片

在姜与菠萝收获的初夏，恰逢早禾鸭上市，造就了这款时令菜。

【原料】

净鸭肉 200 克，净菠萝块 150 克，子姜（嫩姜芽）300 克，蒜泥 0.5 克，葱 1.5 克，红辣椒 25 克，鸡蛋清 10 克，精盐 15 克，味精 5 克，白糖 75 克，白醋 85 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 15 克，植物油 500 克（耗 60 克）。

【制作】

1.将鸭肉片成薄片，先用鸡蛋清，后用于淀粉拌匀。

2.菠萝切成 3 毫米厚的片，辣椒切成小块，子姜去皮切成 1 毫米厚的薄片，用精盐 10 克将子姜腌约 30 分钟后，洗净挤干水分。

3.用碗盛白醋 60 克，加入白糖 50 克，放子姜 150 克、辣椒 15 克一起腌约 1 小时左右捞起。

4.将余下的白醋、白糖、精盐、味精、麻油、湿淀粉调成芡汁备用。

5.用中火烧热炒锅，倒油 500 克，待油微沸，投入鸭片泡约 1 分钟用笊篱捞起。

6，余油倒出，炒锅放回炉上，将余下的 150 克子姜片炒干后盛起。放油适量，下蒜、葱，余下的 10 克辣椒块爆炒至有香味，加入炒干的子姜片、鸭片，烹绍酒。用芡汁勾芡，再倒入菠萝块、已腌酸的子姜、辣椒，淋油 10 克，炒匀上碟便可。

【特点】

色泽调和；质地爽、脆、鲜、嫩；咸、酸、甜、辣兼之，增食欲。

14.煎酿鸭掌

传统菜品，四季皆宜。

【原料】

鸭掌 12 对（约重 400 克），虾茸 350 克，青菜 150 克，精盐 5—10 克，味精 5 克，芝麻油 0.5 克，白糖 1.5 克，蚝油 5 克，深色酱油 5 克，姜 10 克，广东米酒 10 克，绍酒 5 克，干淀粉 10 克，湿淀粉 5 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 100 克）。

【制作】

1.把姜磨成泥，盛在碗中，倒入米酒一起浸泡，便成姜汁酒。

2.将鸭掌放入沸水锅内滚（汆）约 1 分钟取出，用中火烧热炒锅，下油 10 克，烹入姜汁酒，加沸水 500 克、精盐 1 克，放入鸭掌煨至稍绵软，捞出用干净毛巾吸干水分，把鸭骨脱出。（鸭掌不可煨至太绵软，否则脱骨时难保持原形）。

3.把虾茸挤成 24 颗丸子（每颗约重 15 克）。将鸭掌脱骨的一面粘上一层薄薄的干淀粉，然后用一颗虾丸贴上抹平，酿成琵琶形，共酿 24 只。

4.用旺火烧热炒锅，下油涮锅后把锅端离火口，将鸭掌抹有虾茸的一面向下排贴在锅里，用锅铲压扁。

5.炒锅放回炉上，转用中火煎鸭掌，边煎边加油。约煎炸 2 分钟后，虾茸呈浅黄色至熟，用笊篱捞起上碟叠成山型。

6.余油倒出，炒锅放回炉上，下青菜，加精盐 5 克煸炒至熟，淋油 10 克炒匀，伴在鸭掌四周。

7.洗净炒锅放回炉上，下油 15 克，烹绍酒，用蚝油、酱油、白糖、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和植物油 20 克推匀，淋在鸭掌上即可。

【特点】

爽滑，鲜香。碧绿的青菜衬托金黄的鸭掌，造型和谐美观。

15.蚝油鸭脚

家庭菜式，冬春佳品。

【原料】

鸭脚 20 对（约 800 克），葱条 15 克，姜片 5 克，陈皮 2.5 克，八角 1 克，精盐 40 克，味精 4 克，白糖 10 克，蚝油 15 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 45 克，绍酒 15 克，湿淀粉 10 克，植物油 50 克。

【制作】

1.将鸭脚去皮衣和趾甲，用精盐 30 克擦匀，洗净晾干，用酱油 10 克涂匀。

2.旺火烧热炒锅，下油 15 克，放入姜、葱、鸭脚略炒，烹绍酒，加酱油 15 克，转入用竹箅子垫底的瓦煲，加入蚝油、八角、陈皮、酱油 20 克，精盐 10 克，味精 3 克，白糖 5 克及适量的水，加盖，用中火堡约 70 分钟至软烂取出。

3.倒出原汁，去掉姜、葱、八角、陈皮，把鸭脚排放在碗里，入蒸笼蒸热后取出，覆扣在碟上。

4.用中火烧热炒锅，下油 15 克，加原汁，余下的酱油、白糖、味精，用湿淀粉调稀勾芡，再加入麻油和花生油推匀，淋在鸭脚上便成。

【特点】

此菜肉质软滑鲜美，芡汁味浓，蚝香透骨，酒饭皆适。

16.糖醋咕噜肉

广东名菜，四季适宜。

【原料】

去皮半肥瘦猪肉 300 克，熟鲜笋肉 150 克，去壳鸡蛋 30 克，辣椒 25 克，葱段 5 克，蒜泥 0.5 克，精盐 15 克，芝麻油 0.5 克，白醋 250 克，红糖片 150 克，汾酒 7.5 克，湿淀粉 40 克，干淀粉 75 克，植物油 750 克（耗 50 克）。

【制作】

1.用中火烧热炒锅，倒入白醋，下红糖片待溶解后，加入精盐 10 克调匀成糖醋，备用。

2.将猪肉片成 7 毫米厚的片，在上面斜着刀轻轻刻上横竖花纹，然后切成 2.5 厘米宽的条，再斜切成菱形块，每块约重 10 克。熟笋和辣椒也都切成同样大小的菱形块。

3.肉块用精盐 5 克，汾酒拌匀，约腌 15 分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉 30 克拌匀，再粘上干淀粉。

4.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，把肉块逐件放入，约炸 3 分钟端离火口，利用油的余热继续浸炸约 2 分钟用笊篱捞起。

5.把油锅放回炉上，烧至微沸，将已炸过的肉块和笋块一起下锅，再炸约 2 分钟呈金黄色至熟，捞起。

6.余油倒出，炒锅放回炉上，投入蒜、辣椒，爆至有香味，加葱、糖醋，烧至微沸，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，随即倒入肉块和笋块拌炒，淋麻油和植物油 20 克炒匀上碟便成。

【特点】

色泽金黄，香脆微辣，略带酸甜，开胃可口。

17.咸鱼蒸肉饼

家庭菜式。

【原料】

咸鱼肉 50 克，猪上肉 200 克，精盐 2—5 克，干淀粉 5 克，植物油 5 克，胡椒粉少许。

【制作】

1.咸鱼肉去掉骨切成小粒，猪肉切成粒一起拌和剁烂成肉茸。

2.把肉茸放在碗内，加入精盐、干淀粉、胡椒粉一起搅拌至肉茸产生粘性，放在碟上摊平成饼状，加入植物油。

3.旺火烧开蒸锅，再放入肉饼，蒸约 7 分钟端离火口，利用余热焗（ju，密闭加热，使原料自身水分汽化致熟的方法。）3 分钟才打开锅盖取出肉饼。

【特点】

鲜美嫩滑，有浓郁的咸鱼香味，是老少皆宜的佐餐菜。若只是将咸鱼、上肉切片调味蒸熟，便是“咸鱼蒸猪肉”，味道同样鲜美。

18.咸蛋蒸肉饼

家常菜式，四季皆宜。

【原料】

猪上肉 300 克，咸蛋 2 个，干淀粉 5 克，精盐 1 克，味精 0.5 克，浅色酱油 4 克，植物油 5 克。

【制作】

1.将肉剁成茸，加入精盐、味精、干淀粉拌挞至有胶。

2.把咸蛋白、油加入肉中拌匀，放在碟上铺开，然后把咸蛋黄压扁放在肉面上。

3.烧沸蒸锅，把肉放入用中火蒸约 10 分钟至熟取出，淋入酱油便可。

【特点】

肉嫩滑，蛋黄甘香。

19.白云猪手

传统风味，夏冬皆宜。

【原料】

猪前后蹄各 1 只（约 1250 克），精盐 45—50 克，白醋 1500 克，白糖 500 克，五柳料 60 克。

【制作】

1.用刀刮去猪蹄毛，去蹄甲，洗净后放入沸水锅内煮约半小时捞起，用清水冲漂约 1 小时半取出，剖开切块（每块约重 25 克），再用清水洗净。

2.另换沸水下锅，放入猪蹄块煮约 20 分钟后捞起，又用清水冲漂约 1 小时半取出。再换沸水煮约 20 分钟至稍软烂捞起，冷却待用。

3.放白醋下锅，烧至微沸加入白糖、精盐，溶解后盛在盆中。待糖醋冷却后将猪蹄块放入浸泡 6 小时，捞起盛碟，撒上五柳料便成。

【特点】

肉质软中带爽，肥而不腻，是养颜、防血脂高的佳品。

20.豉汁蒸排骨

传统风味，家常荤菜。

【原料】

猪排骨 250 克，蒜泥 1 克，豆豉泥 2.5 克，精盐 2—5 克，味精 1.5 克，

白糖 2.5 克，酱油 7.5 克，干淀粉 10 克，植物油 15 克。

【制作】

1.将排骨先切成条，后切成 2.5 厘米的小块，洗净晾干水份。

2.把豆鼓泥、蒜泥、糖、盐、味精、酱油与排骨一起拌匀，腌 约 5 分钟再拌入干淀粉，盛在碟上。

3.旺火烧开蒸锅，在排骨上淋上油后放入蒸笼，改用中火蒸约 15 分钟至汁清即熟。

【特点】

肉鲜美而有鼓、蒜香味。

21.脆皮焗猪肝

是中西合壁的菜式。

【原料】

猪肝 400 克，虾片 15 克，姜 20 克，葱 10 克，浅色酱油 10 克，小苏打 2.5 克，广东米酒 10 克，芝麻油 0.5 克，果汁 50 克（视各人喜好口味而择），绍酒 5 克，湿淀粉 5 克，胡椒粉少许，植物油 750 克（耗 50 克）。

【制作】

1.先取姜 10 克磨成泥，用米酒浸泡成姜汁酒备用。2.将猪肝切成 3 毫米厚的片，把姜、葱拍碎，加入酱油、小苏打、姜汁酒一同与猪肝片拌匀，腌约 1 小时。3.烧沸水锅，把腌制过的猪肝片放入滚（汆）至半熟，捞起沥去水。4.把果汁、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

5.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾片，炸至松脆时捞起。随即下猪肝片泡油约 1 分钟，用笊篱捞起。

6.将余油倒出，炒锅放回炉上，下猪肝，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油 15 克炒匀上碟，四周放上虾片即成。

【特点】

色调和谐，肉质爽、嫩、滑，有鲜香果味，是补充铁质的营养佳品。同样可变通为牛、羊肝菜式。

22.滑蛋牛肉

家庭风味，四季适宜。

【原料】

去壳鸡蛋 300 克，牛肉片 250 克，葱米 0.5 克，浅色酱油 5 克，小苏打 3 克，干淀粉 15 克，精盐 2—5 克，味精 3 克，芝麻油 0.5 克，植物油 500 克（耗 75 克），胡椒粉少许。

【制作】

1.将牛肉切片，放入酱油、小苏打、干淀粉，加清水 50 克一起拌匀，最后倒入植物油 15 克，腋制 30 分钟。

2.将鸡蛋液搅匀，加入味精、精盐、胡椒粉、葱和油 25 克，一并拌成蛋浆。

3.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，再放入牛肉片泡油至熟，用笊篱捞起沥去油后，倒入蛋浆中一起拌匀。

4.余油倒出，将炒锅放回炉上，倒入已拌匀蛋浆的牛肉，边炒边加油 15 克，炒至熟。最后淋麻油和植物油 10 克，炒匀，上碟堆成山形便成。

【特点】

色泽悦目，肉鲜嫩滑，蛋香浓郁。

23.蚝油牛肉

广州名菜，制法简便，历久不衰。

【原料】

牛肉 300 克，蚝油 15 克，蒜泥 0.5 克，姜片 2.5 克，葱段 5 克，味精 2 克，深色酱油 5 克，浅色酱油 6 克，小苏打 4 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 5 克，绍酒 2.5 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉少许，植物油 750 克（耗 40 克）。

【制作】

1.牛肉切片，用浅色酱油、小苏打、干淀粉加清水 50 克一起拌匀，最后放入植物油 15 克，静置 30 分钟。

2.把蚝油、味精、深色酱油、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3.用旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，倒入牛肉片泡油至仅熟，用笊篱捞起。

4. 余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜、姜、葱爆至有香味，放入牛肉片，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油 10 克炒匀，迅速盛碟便可。

【特点】

蚝味鲜浓，肉质软滑。如加入青菜煸炒，菜翠肉红，色泽鲜明。

24.豉汁牛肉

冬春时菜，具祛寒辟湿功效。

【原料】

牛肉 500 克，蒜茸 15 克，豆豉泥 15 克，葱花 15 克，辣椒米 15 克，深色酱油 2.5 克，浅色酱油 10 克，小苏打 7.5 克，干淀粉 25 克，湿淀粉 20 克，精盐 2—5 克，味精 3 克，芝麻油 0.5 克，植物油 1000 克（耗 50 克）。

【制作】

1.牛肉切片，用浅色酱油、小苏打、干淀粉加清水 75 克一起拌匀，放入植物油 25 克，腌约 30 分钟。

2.深色酱油、精盐、味精、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。

3.用旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，倒入牛肉片泡至仅熟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜茸、豆豉泥、葱花、辣椒米爆至有香味，倒回牛肉片略炒，用芡汁勾芡，淋油 10 克炒匀即成。

【特点】

鼓汁香浓，肉嫩滑微辣，味鲜可口。

25.煎芙蓉蛋

传统风味，冬夏皆宜。

【原料】

去壳鸡蛋 200 克，叉烧或猪瘦肉 25 克，熟鲜笋肉 125 克，浸发香菇 15 克，葱丝 10 克，精盐 5—10 克，味精 2.5 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉少许，植物油 60 克。

【制作】

1.叉烧或猪瘦肉、鲜笋、香菇均切成 60×3×3 毫米的中丝。把笋丝放入沸水锅内焯约半分钟捞起，用干净毛巾吸干水分。

2.将鸡蛋液加入精盐、味精、芝麻油搅匀，再放入叉烧或猪瘦肉、笋丝、香菇丝、葱丝拌成鸡蛋液。

3.用中火烧热炒锅，下油 25 克涮锅，端离火口，用铁勺将鸡蛋料分 6 份放入锅内。

4.将锅放回炉上，边煎边下油15克，煎至金黄色，翻转煎另一面，再下油15克，也煎至金黄色。最后下油5克，慢火复煎两面至熟，便可上碟造型。碟底放3块，中层放2块，顶端放1块成宝塔状。

【特点】

此菜色泽金黄，外焦香，内松软，笋爽脆，酒饭皆可。

26.滑蛋虾仁

家庭菜式，四季适宜。

【原料】

虾仁250克，去壳鸡蛋260克，葱米10克，精盐5—7克，味精3—5克，干淀粉3克，小苏打0.7克，芝麻油0.5克，胡椒粉少许，植物油500克（耗100克）。

【制作】

1.将鲜虾仁洗净，用毛巾吸干水分。把鸡蛋清10克，味精2.5克，精盐2.5克，干淀粉、小苏打一并放在碗中搅成糊状，再加入已吸干水分的鲜虾仁搅匀，放入冰箱腌2小时取出。

2.将余下的鸡蛋液加入精盐、味精、葱米、芝麻油、胡椒粉、植物油50克搅拌成蛋浆。

3.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾仁泡油约半分钟，用笊篱捞起，倒入蛋浆一道拌成鸡蛋料。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下油10克，倒入鸡蛋料，边炒边加油20克，炒至刚凝结便上碟。

【特点】

色泽浅黄，质地软滑，嫩中带爽。若减去葱米，在锅中摊成直径约16厘米的圆饼，用小火煎至两面金黄，便成“蛋煎虾饼”。

27.金针焗鱼

家庭菜式，四季适宜。

【原料】

鲩鱼（草鱼）1条（约750克），干黄花菜100克，姜75克，酱油10克，绍酒25克，精盐5克，味精0.5克，胡椒粉1克，芝麻油0.5克，湿淀粉75克，植物油100克。

【制作】

1.先将黄花菜浸发好，洗净剪去蒂，再将姜剁成碎粒。

2.慢火烧热炒锅，下油80克，把宰净的鲩鱼原条放在油锅里煎至两面金黄色。烹入绍酒，加姜、黄花菜、精盐、味精、酱油和适量的水，盖上锅盖，用中火■至熟，上碟。

3.洗净炒锅，下油20克，将湿淀粉、芝麻油、胡椒粉和匀烹成芡汁，淋在鱼上便成。

【特点】

黄花菜清香，鱼肉鲜嫩，色泽和谐。

28.桂侯蒸鲩鱼

传统风味，冬春为宜。

【原料】宰净鲩鱼（草鱼）1条（约750克），肥肉75克，豆鼓50克，精盐2—5克，味精2.5克，酱油1.5克，白糖10克，蒜茸10克，芝麻油0.5克，胡椒粉、陈皮未各少许，芜要适量，植物油40克。

【制作】

1．洗净鲩鱼，抹干水分，用少许精盐擦匀鱼身。

2.将肥肉剁为米粒状，盛在碗里，放入豆鼓、蒜茸、精盐、味精、酱油、白糖、麻油、胡椒粉、陈皮末共调匀涂在鱼身内外，放在碟上。

3.旺火烧沸蒸锅，把鱼放进蒸约 7 分钟，熄火后利用余温焗 3 分钟，取出。

4.把芫荽伴在鱼旁，烧热炒锅，下油烧沸，淋在鱼上便可。

【特点】肥肉甘，鱼肉鲜，鼓蒜香浓。

29.五柳鲩鱼

家庭菜式，夏令佳品。

【原料】

宰净鲩鱼（草鱼）1 条（约 750 克），五柳料 150 克，葱丝 25 克，青红辣椒丝 15 克，蒜泥 1 克，精盐 30 克，白醋 350 克，红糖片 150 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 100 克。

【制作】

1.用中火烧热炒锅，下白醋烧至沸，放入红糖片，溶解后加入精盐 10 克，成糖醋备用。

2.五柳料（酱料店有售）切成细丝备用。

3.用旺火烧热炒锅，下沸水 3500 克，加入精盐，溶解后放入鲩鱼，烧沸时端离火口，加盖浸鱼约 10 分钟；再将炒锅端回炉上，烧至水微沸时，又端离火口浸鱼约 5 分钟至熟（用筷子能插入鱼骨为度）。把鱼捞出沥去水上碟，撒上胡椒粉、葱丝。

4.把水倒掉，炒锅放回炉上，旺火烧热，下油 75 克，烧沸后取出 40 克淋在鱼上面。接着放入蒜、辣椒、糖醋、五柳料，烧至微沸，将湿淀粉调稀勾芡，加入芝麻油和植物油推匀，淋在鱼上便成。

【特点】

肉质细腻嫩滑，酸中带辣，色泽鲜艳。

30.豉梅蒸䱽鱼

传统风味，冬夏皆宜。

【原料】

宰净䱽鱼 500 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，白糖 15 克，姜米 5 克，蒜茸 10 克，豆鼓泥 15 克，酱油 10 克，去核酸梅 50 克，干淀粉 15 克，植物油 25 克。

【制作】

1，将宰净的䱽鱼用刀横切成厚件，用精盐、味精、白糖、姜米、酸梅（抓烂）、酱油、干淀粉、植物油共调匀，把䱽鱼放入拌匀，排在碟中。

2.旺火烧沸蒸锅，放入䱽鱼蒸约 7 分钟，熄火后利用余温惆 3 分钟才取出。

【特点】

鱼肉鲜美，味酸甜，开胃可口。

31.蒜子焖䱽鱼

传统风味，冬春为宜。

【原料】

鲥鱼肉 500 克，猪瘦肉丝 50 克，蒜子肉 50 克，香菇丝 25 克，葱丝（消毒）25 克，姜丝 15 克，蒜泥 1 克，精盐 3—5 克，味精 2.5 克，白糖 1.5 克，芝麻油 0.5 克，酱油 7.5 克，绍酒 15 克，干淀粉 75 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 1000 克（耗 100 克）。

【制作】

1.将鱼肉切块（每块约重 35 克），用清水 15 克加入精盐 1.5—2 克调成盐水涂抹鱼块，随即沾上干淀粉。

2.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，将鱼块逐件放入，约炸 5 分钟至金黄色，用笊篱捞起。随后放入蒜子肉，炸至金黄色捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜泥、姜丝、肉丝、香菇丝爆香，烹绍酒，下鱼块、蒜子肉、精盐、味精、酱油、白糖，加适量的水，约焖 10 分钟，撒入胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和植物油 25 克推匀，盛在碟中，撒上葱丝便成。

【特点】

色泽金黄，肉质鲜美嫩滑，有浓郁的蒜香味。若用瓦堡焖，原煲上席，更具风味。

32.姜葱焗鲤鱼

家乡风味，秋令佳品。

【原料】

宰净鲤鱼 1 条（约 750 克）、姜块 100 克，葱段 100 克，蒜泥 5 克，浸发陈皮丝 2.5 克，精盐 5—10 克，味精 4—5 克，白糖 5 克，蚝油 10 克，深色酱油 15 克，绍酒 25 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 150 克。

【制作】

1.将鱼洗净晾干水分；姜块捶裂后放入沸水锅中焯约 1 分钟取出。

2.用中火烧热炒锅，下油 60 克，放入鱼煎至两面金黄色取出。下蒜、姜、葱爆至有香味，烹绍酒，加适量水、陈皮丝、精盐、味精、白糖、蚝油、酱油和油 50 克推匀，然后放入鲤鱼，加盖用小火焖约 15 分钟至熟，取出放在碟中。

3.锅内原料撒上胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入芝麻油和植物油 40 克推匀，淋在鱼上便成。

【特点】

肉嫩滑鲜美，味香而浓郁。

33.油泡鱼青丸

鱼青是广东方言，为鱼肉的一种加工方法。选用的鱼肉最好是鲮鱼，其次是鳙鱼、鲢鱼。鱼青九宜四季，是常用的热荤菜。

【原料】

带皮鱼肉 1100 克，干淀粉 10 克，鸡蛋清 30 克，葱 5 克，姜片 2.5 克，蒜泥 0.5 克，味精 7.5 克，精盐 6 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 7.5 克，胡椒粉少许，植物油 1000 克（耗 50 克）。

【制作】

1.把带皮鱼肉从尾端下刀向上刮出鱼肉，至见红色即止（约出净肉 500 克），用洁布包着压干水分。

2.用碗盛清水 65 克加入干淀粉调成粉浆。

3.把鱼肉放入盆内，下鸡蛋清拌挞至略有胶质，加入精盐、味精 5 克及 1/2 的粉浆，拌挞约 3 分钟，再加入余下的粉浆，继续拌挞至鱼肉起胶质便成鱼青。

4.把鱼青挤成橄榄形小丸（每丸约重 5 克），放在盛有清水的大碟中。

5.中火烧热炒锅，下沸水 1000 克，放入鱼丸，微沸后即端离火口，约浸 1 分钟至鱼九浮起，用笊篱捞出沥去水。

6.将味精、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

7.用中火烧热炒锅，下油 750 克，微沸时，放入鱼丸，略为搅动即用笊篱捞起。

8.余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜、姜、葱爆至有香味，放入鱼丸，烹入绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油 20 克炒匀便成。

【注意】

制作时动作要快，火候要准，否则鱼丸不洁白爽滑。

【特点】

菜色雪白，味鲜清，肉爽滑。若加入鲜笋、胡萝卜、丝瓜煸炒，便成红、黄、绿、白各色相间的“什锦鱼青丸”，喜庆格调浓。

34.香滑鲈鱼球

为粤菜“十大海鲜”之一。

【原料】

净鲈鱼肉 1000 克，葱段 5 克，姜片 2.5 克，精盐 3—5 克，味精 3—5 克，白糖 2—4 克，绍酒 10 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 7.5 克，植物油 1000 克（耗 100 克）。

【制作】

1.将鲈鱼去皮起肉，顺着直纹切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 6 毫米的鲈鱼球（净重 500 克），用精盐 1 克拌匀。

2.旺火烧热炒锅，下油 1000 克，烧至微沸，放入鲈鱼球泡油约半分钟至仅熟，用笊篱捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，下姜、葱，烹绍酒，加 100 克清水、味精、白糖、精盐，再放入鲈鱼球，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和植物油 25 克炒匀即上席。

【特点】

此菜讲究火候、油温，色泽洁白，芡汁明亮，清爽鲜美。

35.蒜心生鱼片

春秋时令菜。

【原料】

生鱼（乌鱼）肉 200 克，嫩蒜心（蒜苗）300 克，姜片 2.5 克，精盐 3—5 克，味精 3—5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 7.5 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 50 克）。

【制作】

1.将生鱼肉斜切成 2 毫米厚的片，加入精盐 1 克拌匀；蒜心切成长 4 厘米的段备用。

2.将麻油、味精、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3.用旺火烧热炒锅，下油 500 克，烧至微沸，放入鱼片泡约 1 分钟至仅熟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，倒入蒜心、精盐 2 克，少量清水煸炒蒜心至熟，用碟盛起沥去水分。

5.炒锅洗净放回炉上，下油 15 克，放入姜、蒜心、鱼片，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油 15 克炒匀便成。

【特点】

蒜心碧绿爽脆，鱼片嫩滑鲜美，有浓郁的蒜香味。

36.豉油菜生鱼

家庭菜式，可变通为豉油蒸鲩鱼、鳙鱼、鲮鱼等。

【原料】

生鱼（乌鱼）1 条（约 750 克）、姜片 15 克，葱条 2 根、葱丝 15 克，精盐 3—5 克，味精 4 克，芝麻油 0.5 克，白糖 2.5 克，深色酱油 20 克，绍酒 10 克，胡椒粉少许，植物油 75 克。

【制作】

1.宰净生鱼，用毛巾吸干水分；葱条横放在碟中。用精盐擦遍鱼身，放在碟内葱条上，加姜片，下油 15 克。

2.旺火烧沸蒸锅，蒸约 10 分钟至熟取出，滗去原汁，去掉姜片、葱条，把鱼转放在另一碟上，撒上胡椒粉、葱丝。

3.用中火烧热炒锅，下油 60 克，烧至微沸，取出 40 克淋在鱼上。随即放入绍酒、150 克清水、味精、麻油、白糖，烧沸后加酱油和匀淋在鱼上便成。

【特点】

肉质鲜嫩，爽滑适口，清淡而有鼓味。

37.清蒸桂鱼

粤菜“十大海鲜”之一。

【原料】

宰净桂鱼 1 条（约 750 克）、熟瘦火腿 15 克，浸发香菇 25 克，葱条 2 根、姜片 4 克，芫荽（消毒）10 克，精盐 8—15 克，味精 4 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 15 克，湿淀粉 10 克，胡椒粉少许，植物油 100 克。

【制作】

1.将鱼洗净，用毛巾吸于水分后把精盐 5 克遍擦鱼身；将火腿和香菇各切成 8 片。

2.把葱条横放在长形碟上（两根葱条相距约 10 厘米），鱼放在上面，再依次将香菇、火腿、姜片互相间隔排在鱼上，力求整齐美观。然后用油 25 克淋在鱼身上。

3.旺火烧沸蒸锅，把鱼放入蒸约 10 分钟至熟，取出滗去原汁，去掉葱条，把鱼转盛另一碟中。

4.中火烧热炒锅，下油 35 克，烧至微沸，淋在鱼上面。将炒锅放回炉上，烹绍酒，加清水 250 克、味精、精盐、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和植物油 40 克推匀，淋在鱼上。上席前把芫荽放在鱼的尾部即成。

【特点】

清鲜肉滑，细嫩而无刺骨。可变通为清蒸鲈鱼、鲩鱼、鳙鱼、鲢鱼等菜式，制法相同。

38.郊外大鱼头

家乡风味，因制作源于广州近郊，故名。

【原料】

大鱼头 1 个（约 750 克）、半肥瘦猪肉丝 75 克，青菜 400 克，豆腐 250 克，蒜子肉 75 克，浸发香菇丝 25 克，姜丝 5 克，精盐 7—10 克，味精 4 克，白糖 5 克，蛇油 10 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 25 克，绍酒 15 克，干淀粉 80 克，湿淀粉 20 克，胡椒粉少许，植物油 2000 克（耗 200 克）。

【制作】

1.将鱼头去鳃洗净，涂抹盐水（清水 15 克，精盐 3 克），随即沾上干淀粉；将豆腐切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 1 厘米的块。

2.用旺火烧热炒锅，下油 2000 克烧至微沸，放入鱼头即端离火口浸炸，边炸边翻转鱼头。油温下降后，又端回炉上，烧至油沸，再端离火口浸炸。如此反复两次，约浸炸 10 分钟，最后在旺火上炸至鱼头轻浮脆香后捞起。

3.随即把豆腐放入油锅，约炸 2 分钟捞起；再倒入蒜子肉炸至金黄色捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下肉丝、蒜子肉、香菇丝爆至有香味，烹绍酒，加适量水、豆腐块、鱼头略煸一下，即转入沙锅内，下酱油 10 克，加锅盖移到小火上，焖至鱼头变软。加入白糖、蚝油、味精和精盐 3 克，再焖到发出香味时，捞起鱼头置在碟中，把胡椒粉撒在上面。

5.旺火烧热炒锅，下油 25 克，放入青菜，加精盐 1 克煸炒，至熟上碟，沥去水分；炒锅放回炉上，下油 10 克，放入青菜，用湿淀粉 7.5 克调稀勾芡，取出放在鱼头四周。

6.把沙锅里的原汁倒在炒锅里，加酱油 15 克，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，最后加麻油和植物油 25 克推匀，淋在鱼头上即成。

【特点】

形如狮子头，骨酥香而味浓郁。

39.豉椒鳝片

冬春时令菜，滋补养颜。

【原料】

黄鳝 500 克，大辣椒 250 克，豆豉 15 克，蒜泥 5 克，葱段 10 克，精盐 8—10 克，味精 3 克，白糖 1 克，芝麻油 0.5 克，白醋 20 克，绍酒 5 克，深色酱油 2.5 克，湿淀粉 10 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 60 克）。

【制作】

1.将黄鳝头部脊骨切断（不要切断肉，使头身相连），用锥子将鳝尾插在砧板上，左手紧握鳝头将鳝拉直，右手持厚背小刀，从尾端下刀沿脊骨剖至头部，再在脊骨下部下刀，将另一侧从头部沿脊骨割至尾端，最后切去头尾，便得鳝肉。

2.用精盐 5 克将鳝肉拌过，洗净后倒入白醋搅拌，然后用 50°C热水泡过，去清粘液污物再洗净。

3.将鳝肉切片，用精盐 1 克拌匀；辣椒切成块。

4.把味精、酱油、白糖、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

5.中火烧热炒锅，下油 15 克，放入辣椒、精盐 2 克，炒至仅熟，盛起。炒锅洗净放回炉上，下油 485 克，烧至微沸，下鳝片泡油约半分钟至刚熟，用笊篱捞起。

6.余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜、葱、豆豉略爆，放鳝片，烹绍酒，用芡汁勾芡，随即放入辣椒，淋油 20 克炒匀上碟。

【特点】

肉爽鲜嫩，豉椒味浓。

40.干煎虾碌

粤菜“十大海鲜”之一，四季适宜。

【原料】

剪净大明虾（对虾）600 克，前汁 50 克，喼汁（酱料店有售）15 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，芝麻油 0.5 克，植物油 750 克（耗 100 克）。

【制作】1.将虾切成段（大虾切成 3 段，中虾切成 2 段）。

2.用前汁、喼汁、麻油、精盐、味精、白糖调稀成芡汁（约 100 克）。

3.旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾段炸约 1 分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下虾段煎两面至熟，徐徐加入芡汁，至汁干时，淋油 15 克炒匀，在碟中砌成山形即可。

【特点】

肉质鲜爽，外皮焦香，红艳明亮，滋味甚美。

41.油泡鲜虾仁

传统风味，四季热荤。

【原料】

虾仁 500 克，葱 5 克，鸡蛋清 20 克，味精 7.5 克，精盐 5 克， 干淀粉 6 克，小苏打 1.5 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 5 克，植物油 1000 克（耗 50 克）。

【制作】

1.洗净虾仁，用毛巾吸干水分；将葱切成橄榄形。

2.把鸡蛋清、味精 5 克，精盐、干淀粉、小苏打一并放在碗中，搅成糊状，再加入已吸干水分的鲜虾仁搅匀，放入冰箱腌 2 小时取出。

3.旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾仁泡油约半分钟（下锅时要搅动，以免粘连）用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下葱、虾仁，随即用芡汁勾芡， 最后淋油 15 克炒匀上碟。

【特点】

此菜要注意掌握火候油温，才能肉清鲜爽，虾仁晶莹明亮。若加入蚝油、酱油、绍酒、湿淀粉勾芡，则成“蚝油虾仁”，味道浓郁。

42.香汁炒蟹

秋令时菜，下酒佳肴。

【原料】

宰净肉蟹 500 克，蒜泥 2.5 克，姜米 2.5 克，葱米 2.5 克，精盐 2.5—5 克，味精 2.5 克，白糖 2.5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 15 克，湿淀粉 5 克，胡椒粉少许，植物油 750 克（耗 75 克）。

【制作】

1.将蟹螯取出，轻轻捶裂螯壳，把爪尖剁掉。

2.旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，先放下蟹螯，再下蟹壳过油约 1 分钟，用笊篱捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，放入蒜、姜、葱、蟹螯炒匀，烹绍酒，加精盐、味精、白糖和适量水，下蟹壳炒约 1 分钟至熟，撒上胡椒粉，将湿淀粉调稀勾芡，最后淋上麻油和植物油 25 克炒匀。

4.上碟时蟹壳垫底，蟹螯放在上面便成。

【特点】

壳红肉白，蒜味芬香，鲜嫩可口。

43.蒜子瑶柱脯

传统风味，四季常用热荤菜。

【原料】跳柱（干贝）250 克，蒜子肉 100 克，蚝油 2.5 克，精盐 2—3 克，白糖 0.5 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 1 克，姜泥 10 克，广东米酒 10 克，绍酒 15 克，湿淀粉 5 克，清水 250 克，植物油 60 克。

【制作】

1.干贝洗净，叠放在碗中；将姜泥浸入米酒中成姜汁酒。

2.中火烧热炒锅，下油 25 克，把蒜子肉炸至金黄色捞起。

3.洗净炒锅，放沸水 500 克，放入炸过的蒜子肉，下精盐焯约 1 分钟，捞起沥去水。

4.将盛有干贝的碗加清水、油 15 克、姜汁酒，入蒸笼用中火炖约 1 小时，加入蒜子肉再炖约 30 分钟至软烂取出，倒出原汁留用。于贝复扣在碟中，撒上胡椒粉。

5.用中火烧热炒锅，下油 15 克，烹绍酒，加原汁、蚝油、白糖、麻油、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，加油 20 克拌匀，淋在干贝上便可。

【特点】

干贝铱醇软烂，蒜子香滑，滋味鲜美。

44.麦穗花鲜鱿

四季热荤，因形如麦穗，故名。

【原料】

鲜鱿鱼 500 克，熟鲜笋肉 50 克，浸发香菇 20 克，红辣椒 5 克，葱段 50 克，味精 4 克，蚝油 10 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 75 克）。

【制作】

1.将鲜鱿鱼去脊骨，洗净。用竖刀从头部右上方起斜着向下至尾部刻斜纹（刀距要密）；把鱿鱼调转，再由尾部右上方起斜着向下铲斜纹，每距 3 厘米铲出一块（如鱼大可切两边再刻花纹）。

2.把香菇、辣椒、笋肉切成 2 毫米厚的片。

3.把味精、至油、麻油、胡椒粉和湿淀粉 7.5 克调稀成芡汁。另湿淀粉 7.5 克和鱿鱼拌匀。

4.笋片放入沸水锅内焯约 1 分钟，用笊篱捞起沥去水。

5.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入就鱼泡油约半分钟，用笊篱捞起。

6.余油倒出，炒锅放回炉上，下油 15 克，放入葱、笋、香菇、辣椒略炒，加入鱿鱼，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油 25 克炒匀上碟。

【特点】

爽脆、鲜美、馥香。

45.豉汁龙虾

传统风味，宴客佳品。

【原料】龙虾 1 只（约 750 克），蒜茸 5 克，豆鼓泥 10 克，精盐 1.5—3 克，味精 1.5—3 克，植物油 30 克。

【制作】

1.将龙虾用筷子由肛门插入，洗刷干净。

2.旺火烧沸水 1000 克，把龙虾放入焯（汆）至熟（虾身转为红色）即取出，冷却。

3.用刀刻开虾肚，将虾肉原只取出；虾螯脱出，再将虾头原个切出，退出头肉，虾壳留用。

4.用斜刀法把虾肉切件放在碟中间，将虾头连骨斩为 6 件，摆在碟首，盖回虾头壳；再将虾螯用刀柄把肉挤出，砌在碟两旁，壳尖砌回原状。

5.把砌好的龙虾回蒸 2 分钟至热，取出沥去碟里的汁。

6、中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放蒜茸、豆豉泥爆香，加精盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋在虾上便成。

【特点】

肉清鲜嫩滑，鼓蒜味香浓。

46.姜汁焗蟹

家乡风味，制作简便。

【原料】

蟹 500 克，姜茸 30 克，广东米酒 15 克，精盐 5—10 克，植物油 60 克，浙醋 15 克。

【制作】

1.用筷子由蟹的肛门插入将蟹插死，把蟹洗刷干净。

2.将姜茸 15 克浸入米酒中，成姜汁酒。

3.剩下的姜茸用精盐拌匀，盛在小碟中；浙醋用小碟盛装。

4.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，取 20 克淋入盛在小碟的姜茸；随即将蟹放入锅中，烹姜汁酒，用锅盖盖着焗，边焗边注入少量水（放上汤更佳），待焗至熟（转为红色）取出，原只上碟，跟姜茸、浙醋同上席即可。

【特点】清鲜嫩滑，原汁原味。

47.白炸鱿鱼虾

家乡菜式，风味别致。

【原料】

大淡水虾 750 克，鲜鱿鱼 1000 克，姜片 10 克，葱条 10 克，辣椒细丝 50 克，浅色酱油 10 克，姜茸 15 克，广东米酒 15 克，植物油 50 克。

【制作】

1.将姜茸浸入米酒中，成姜汁酒备用。

2.将虾洗净沥干；鱿鱼剖开成一块，去掉污物，取出头、爪（另作他用），洗净后刻上菱形花纹，然后横切成长约 4.5 厘米、宽约 3 厘米的片。

3.烧沸水锅，将虾放入沸水内焯（汆）约 4 分钟至熟，捞起沥去水，在碟中砌成山形。

4.将辣椒丝分盛两小碗，用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，每碗辣椒丝淋油 20 克，再分别加入酱油，即成辣椒酱油。

5.利用锅内余油，放入姜、葱，烹姜汁酒，加沸水 1000 克，放入就鱼片焯约 4 分钟至熟，用笊篱捞起沥去水，排在虾的四周即成，辣椒酱油同时跟上席。

【特点】

清鲜原味，爽脆嫩滑。边剥虾壳边佐以辣椒酱油，情趣盎然。

48.家乡蒸水鱼

冬春时令菜，珍贵补品。

【原料】

水鱼（甲鱼）500 克，红枣 3 颗，杞子 2.5 克，陈皮茸 0.5 克，姜片 1 克，葱段 1.5 克，精盐 5—10 克，味精 2.5 克，绍酒 5 克，于淀粉 5 克，植物油 15 克。

【制作】

1.宰净水鱼，斩成块（每块约 5 克）；红枣去核切碎粒；杞子用水洗净待用。

2.水鱼件放入碎红枣、陈皮茸、精盐、味精拌匀后，再用于淀粉搅拌，最后加入植物油。

3.将拌好的水鱼平铺在碟中，把子放在面上，加葱段用中火蒸 10—15 分钟至熟便成。

【特点】

肉味鲜美，滋阴补肾。

49.虾子扒海参

传统风味，冬春时菜。

【原料】

浸发海参 1000 克，带骨老鸡肉 250 克，猪瘦肉 250 克，猪肋条骨 400 克，鸡脚 100 克，干虾子 50 克，熟瘦火腿 50 克，葱条 35 克，姜片 75 克，姜米 0.5 克，姜茸 40 克，广东米酒 40 克，精盐 5—10 克，味精 8—10 克，白糖 1 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 10 克，绍酒 15 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许，植物油 80 克。

【制作】

1.把姜茸 40 克浸入米酒中成姜汁酒待用。

2.炒锅内下沸水 1500 克，把猪骨、猪肉、鸡肉、鸡脚放入锅滚约 1 分钟，捞起，肉汤倒入碗内待用。

3.炒锅内下沸水 2500 克，用竹算子垫底，放人海参滚（汆）约 15 分钟，捞起换水再滚 15 分钟 ;重新换水加姜片 25 克滚约 15 分钟,取出用冷水洗净。

4.用中火烧热炒锅，下油 15 克，放姜片 25 克、葱 25 克，烹姜汁酒 25 克，加沸水 2500 克，用竹算子垫底，下海参煨 10 分钟，用笊篱捞起。

5.锅内水倒出，炒锅放回炉上，下油 15 克，烹姜汁酒 15 克，加入沸水 1000 克，精盐 2.5 克，下海参再煨约 10 分钟，取出沥去水。

6.沙锅内用竹算子垫底，放入猪骨、猪肉、鸡肉、鸡脚、海参、火腿、虾子 25 克、姜片 10 克、葱 10 克、精盐 5 克、味精 5 克，滚过猪骨等料的肉汤，加盖用小火焖约 90 分钟，取出海参，盛在碟中（皮向上），用筷子插几个小孔（易于着色），滗去水，留下原汤 350 克待用。

7.中火烧热炒锅，下油 25 克、姜米 0.5 克，烹绍酒、加原汤、虾子 25 克、味精 3 克、白糖、胡椒粉、酱油。用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和植物油 25 克推匀，淋在海参上便成。

【特点】

醇厚鲜美，软滑可口，虾子味香浓。

50.蚝油鲍鱼

时令菜式，宴客佳品。

【原料】

干鲍鱼 12 只，姜片 2 件，葱条 3 根，老母鸡 100 克，猪瘦肉 300 克，火腿 50 克，蛇油 25 克，绍酒 15 克，味精 1.5—3 克，精盐 5 克，白糖 1 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 10 克，胡椒粉少许，植物油 65 克。

【制作】

1.用老母鸡、猪瘦肉、火腿加清水 1000 克，用旺火烧沸后改用小火熬约 4 小时，加精盐，得上汤 250 克，备用。

2.将鲍鱼用沸水堡发、浸焗 4 小时，洗净污物，再放在沸水锅中滚漂 3 次，至漂清灰味为止。

3.把鲍鱼切片，每只切成 4 片（每片约重 15 克），在片上刻上井字形花纹。

4.中火烧热炒锅，下油 25 克，烹绍酒，放入上汤、味精、白糖、蚝油、鲍鱼片，再放入胡椒粉、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，淋麻油和植物油 40 克，拌匀上碟便可。

【特点】

浓郁软滑兼有海蚝鲜味。

51.五彩炒蛇丝

传统制作，秋令时菜。

【原料】

宰净蛇壳（已去皮、内脏）1000 克，叉烧（或猪瘦肉）50 克，去壳鸡蛋 50 克，浸发香菇 50 克，姜丝（越细越好）15 克，姜片 30 克，陈皮 3 克，桂元肉 10 克，竹蔗（一种细小的甘蔗）250 克，韭黄 50 克，干米粉丝 15 克，柠檬叶 2.5 克，蒜泥 0.5 克，精盐 1.5—3 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 7.5 克，胡椒粉少许，植物油 500 克（耗 75 克）。

【制作】

1.将蛇壳放入沙锅内，加清水 2500 克，放入姜片、陈皮、桂元肉、竹蔗，用中火煲约 30 分钟，取出蛇壳，放入冷水冷却后，从头至尾部轻轻退出蛇肉。

2.把蛇肉切成长约 5 厘米的段，然后撕成细丝。

3.把叉烧（或猪瘦肉）、香菇、鲜笋切成细丝；韭黄切成段；柠檬叶消毒后切成细丝（越细越好）；鸡蛋搅拌成液。

4. 炒锅烧旺下沸水 250 克，加入精盐，下笋丝、菇丝、姜丝焯约半分钟，取出用洁净毛巾吸干水分。

5.将麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁，待用。

6.中火烧热炒锅，下油 500 克烧至微热，边下鸡蛋液边用筷子搅动，约炸 1 分钟成丝状，浮起后，用笊篱捞起沥去油；即放下干米粉，炸至膨松捞起。

7.余油倒出，炒锅放回炉上，下油 10 克，放入蒜、姜、叉烧丝、菇丝、笋丝、蛇丝爆炒，再放入韭黄，烹绍酒，用荧汁勾芡，淋油 25 克拌匀，取出放在炸粉丝上面，再撒上柠檬丝，将鸡蛋丝放在碟四周即可。

【特点】

色泽鲜艳，甘、香、脆、嫩、滑兼而有之。

52.蜜汁子姜兔

家庭菜式，四季皆宜。

【原料】

宰净带骨兔肉 500 克，子姜（嫩姜）150 克，干陈皮末 1 克，蜜糖 30 克，精盐 5—10 克，味精 2.5 克，绍酒 15 克，植物油 30 克。

【制作】

1.将兔肉切块（每块约 75 克）；子姜去皮后洗净，整块捶裂。

2.旺火烧沸 1000 克水，投入兔肉稍滚（氽）即捞起，再冲洗干净。

3.旺火烧热炒锅，兔肉放入锅内，炒至水分烘干盛起；随即下油，将子姜爆香，加入兔肉，烹绍酒，放精盐、味精和适量的水，待烧沸后，转入沙锅里，用小火焖至软烂，加入蜜糖拌匀，原堡上桌。

【特点】

香醇、微甜、味浓郁。

53.生烩老猫

广东有“老猫嫩狗”之谚，食猫以老为佳，视作秋冬滋补品。

【原料】

退毛老猫（饲养 4 年以上）1 只（约 2000 克），光鸡 1 只（约 750 克），猪瘦肉 200 克，浸发香菇 75 克，浸发陈皮 20 克，姜 25 克，柠檬叶 10 克，精盐 30 克，味精 10 克，冰糖 15 克，酱油 30 克，绍酒 10 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 40 克，胡椒粉少许，植物油 1000 克（耗 150 克）。

【制作】

1.将退毛老猫开膛，取出内脏，用刀从猫背开始徐徐把猫连皮肉剥下，再剔去猫腿骨。用沸水 1000 克煮连皮猫肉 7 分钟，取出切丝。

2.光鸡用刀从鸡翅膀开始下刀，徐徐把肉割下，剔去鸡腿骨，再把鸡肉连皮切丝，用碗盛起。在与猫肉同烩前 5 分钟，放入酱油 10 克，再加干淀粉拌匀，稍腌一下。将猪瘦肉、香菇、陈皮、姜分别切丝；柠檬叶消毒后切细丝，待用。

3.旺火烧热炒锅，放入油烧至微沸，把猫肉丝放入，泡油 5 分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，把锅放回炉上，再放入猫肉，烹绍酒 5 克，加入冰糖和适量的水，以慢火焖 2 小时后把鸡肉、猪肉、香菇、陈皮、姜、精盐、味精、酱油、绍酒等料一同放入，再焖 7 分钟，用湿淀粉勾芡上碟，撒柠檬叶丝和胡椒粉在面上便成。

【特点】

清甜可口，营养丰富。

54.白斩狗

地方风味，原只是冬春季节享用，现已常年食用。

【原料】

嫩小狗 1 只（饲养 1 年内），野生小辣椒、蒜茸、酱油、麻油、植物油各适量。

【制作】

1.把野生小辣椒、蒜茸、酱油、芝麻油混合制成佐料。

2.把狗宰杀，放血，投入沸水锅中浸片刻，脱毛，剖开去内脏，用清水将血污冲洗干净。

3.烧沸水锅，把洗净的狗投入沸水中浸至仅熟（以筷子能戳入为度）捞起，随即放入凉开水盆中浸片刻，捞起吊干水分。

4.烧热炒锅，放入油烧至沸，盛起，遍涂狗表皮，使之油光发亮，然后

将熟狗切块上碟即可进食。

【特点】狗肉清香，佐料辛辣刺激。暖胃、壮阳。

55.生炆狗肉

冬季补品，风味别致。

【原料】

带骨狗肉 1500 克，青蒜 150 克，塘蒿菜、生菜各 1000 克，姜块 200 克，蒜泥 5 克，辣椒 25 克，消毒柠檬叶 25 克，陈皮 5 克，精盐 5—10 克，味精 2.5—3 克，豆酱 75 克，豆腐乳 25 克，芝麻酱 25 克，红糖 50 克，深色酱油 20 克，汾酒 50 克，植物油 200 克。

【制作】

1.将狗肉切块（每块约重 25 克）；青蒜切成长约 4 厘米的段；姜块捶裂；辣椒、柠檬叶切细丝；陈皮切细粒。

2.中火烧热炒锅，下狗肉炒干水分取出；倒入 250 克沸水，把姜块焯约 3 分钟，捞起。

3.旺火烧热炒锅,下油 150 克,烧沸后取 20 克淋入盛有辣椒丝的小碟里；随后放蒜泥、豆酱、芝麻酱、豆腐乳下锅爆炒，再下姜块、青蒜、狗肉，边炒边加油 50 克，约炒 5 分钟，烹入汾酒。加味精、精盐、糖、酱油、陈皮和适量水，烧沸后转入沙锅，加盖慢火焖狗肉至软烂。

4.将塘蒿菜、生菜、辣椒丝、柠檬叶丝连同沙锅上桌，备火一炉，边煲边吃。

【特点】

香气袭人，味鲜浓郁，围炉而吃，佐以辣椒丝、柠檬叶丝，胜似神仙。

56.明炉啤酒花雀

禾花雀是候鸟，每年中秋前后飞临珠江三角洲，其时肉质肥嫩，成为粤人捕食的佳品。传统以焗酿禾花雀著名，现则花样众多。此制法简便，风味也佳，为现代人崇尚。

【原料】

宰净禾花雀 12 只，姜 5 片，葱段 5 条，啤酒 9 安士，蚝油 10 克，酱油 15 克，植物油 250 克（耗 20 克）。

【制作】

1.烧旺沸水锅，把禾花雀稍浸即捞起。

2.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入禾花雀泡油 1 分钟，用笊篱捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上、放姜、葱爆香后，转放入沙锅底，再把禾花雀放在姜葱的上面，倒入啤酒、蚝油、酱油、慢火焖 5—6 分钟即可。

【特点】

金黄亮泽，浓郁中带有啤酒麦芽的香味。

57.葱油焗乳鸽

传统风味，夏秋时菜。

【原料】

宰净乳鸽 2 只，姜 10 克，干葱头 75 克，精盐 5 克，味精 10 克，浅色酱油 10 克，深色酱油 10 克，绍酒 15 克，湿淀粉 5 克，植物油 500 克（耗 50 克）。

【制作】

1.将乳鸽洗净用绍酒 10 克，加浅、深色酱油涂匀鸽身，约腌 5 分钟。

2.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入乳鸽炸约 2 分钟至大红色，用笊篱捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，下姜、干葱头、乳鸽一齐爆香，然后将爆过的姜和于葱头塞进鸽膛，转入沙锅，放精盐、味精、绍酒，用慢火焖约 15 分钟至熟，取出稍凉后切件放回沙锅内。

4.将沙锅中原汁倒出，加入湿淀粉调成稀芡；中火烧热炒锅，下植物油 15 克烹芡汁，淋在鸽件上，用沙锅上席。

【特点】

肉香醇，姜葱味浓郁。

58.菜选炒田鸡

家庭菜式，夏秋皆宜。

【原料】

宰净田鸡（饲养蛙）250 克，菜选（青菜最嫩的一段剪取 6 厘米左右）250 克，蒜泥 0.5 克，姜片 2.5 克，精盐 3—5 克，味精 1.5 克，白糖 0.5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，干淀粉 10 克，湿淀粉 5 克，胡椒粉少许，植物油 500 克。

【制作】

1.将田鸡洗净，每只切开两边，每边切成 3 块，用于淀粉拌匀。

2.中火烧热炒锅，下油 15 克，放入菜选、精盐 1.5 克，煸炒至仅熟，盛碟沥去水。

3.炒锅洗净，旺火烧锅，下油 485 克，烧至微沸放入田鸡块泡油约半分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下蒜、姜、田鸡块爆炒，烹绍酒，加味精、精盐、白糖、胡椒粉、适量的水约焖半分钟至刚熟，用湿淀粉调稀勾芡，放入菜■，淋麻油和植物油 20 克，炒匀上碟便成。

【特点】

白绿相衬，色泽鲜明，味清肉爽。

59.炒金银禾虫

地方名肴，富含蛋白质。

【原料】

洗净活禾虫 500 克，猪肉丝 75 克，笋丝 125 克，豆芽 100 克，冬菇丝 25 克，辣椒丝 25 克，陈皮丝 5 克，蒜茸 10 克，柠檬叶丝 2.5 克，精盐 5—7.5 克，味精 3 克，酱油 5 克，绍酒 10 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 45 克，胡椒粉少许，植物油 55 克。

【制作】

1.烧沸水锅，把猪肉丝倒入焯至仅熟捞起；随即放入笋丝略滚（汆），捞起用干净毛巾吸干水分；最后放禾虫入沸水中，烫熟捞起沥干水分。

2.用胡椒粉、酱油、麻油、湿淀粉调稀成芡汁。

3.旺火烧热炒锅，下油 25 克，将豆芽煸炒至半熟，用碟盛起。

4.洗净炒锅，下油 10 克，放蒜茸、陈皮丝、辣椒丝爆香，倒入笋丝、冬菇丝炒透，再加禾虫、肉丝、豆芽、精盐、味精炒匀，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油 20 克炒匀上碟，柠檬叶丝撒在面上便成。

【特点】

异香、爽脆、微辣可口，亦可变为“炒金银蚕蛹”。

60.豉汁青口螺

青口螺是海产贝类，此乡土风味适宜其他贝类菜式仿制。

【原料】

青口螺 24 只（约 2500 克），豆豉 20 克，蒜 10 克，味精 5 克，浅色酱油 20 克，植物油 50 克。

【制作】

1.将青口螺外壳刷洗干净后，投入沸水中煮约 2 分钟，取出掰开外壳，去清污物，洗净螺肉，放回一边螺壳内，排好放在碟上。

2.豆豉、蒜同剁为茸，加入味精、酱油、植物油 20 克调成豉汁料，分放在螺肉上。

3.旺火烧沸蒸锅，把青口螺放入蒸约 5 分钟，取出。

4.旺火烧热炒锅，下油 30 克，烧沸后淋在青口螺肉上便可。

【特点】肉鲜美，鼓味浓。

61.蛋煎生蚝

夏秋季菜式，制作简便。

【原料】

鲜蚝 150 克，去壳鸡蛋 175 克，精盐 5—10 克，味精 3 克，姜茸 5 克，广东米酒 5 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉少许，植物油 50 克。

【制作】

1.将姜茸浸入米酒中成姜汁酒。

2.鸡蛋液拌入精盐、味精搅至起泡沫。

3.将鲜蚝洗净，用毛巾吸干水分，加入姜汁酒、胡椒粉、麻油拌匀，再倒入鸡蛋液，成蛋料。

4.中火烧热炒锅，下油 50 克烧至微沸，倒入蛋料，慢火煎至两面金黄色至熟，便成。

【特点】外焦香，内嫩滑，酒饭皆宜。

62.家乡炒鸭肠

乡土菜式，粗料精制。

【原料】

鸭肠 150 克，洋葱 50 克，丝瓜 100 克，浸发云耳 40 克，蒜茸、姜米各 5 克，小苏打 0.5 克，绍酒 5 克，精盐 3—5 克，味精 0.5 克，深色酱油 5 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 5 克，胡椒粉少许，植物油 25 克。

【制作】

1.将鸭肠刮洗干净，用小苏打腌约 20 分钟。

2.把酱油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3.分别把洋葱、丝瓜切成片，鸭肠腌好后切成 9 厘米长的段。

4.烧沸水锅，投入鸭肠稍滚（汆）即捞起。

5.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放蒜茸、姜米爆香，加入洋葱、丝瓜、云耳炒熟，倒入鸭肠，放精盐、味精，烹绍酒后拌炒，再用芡汁勾芡，淋麻油炒匀上碟便可。

【特点】

色泽悦目，爽脆可口。

63.脆皮酿大肠

家庭菜式，秋冬适宜。

【原料】

猪大肠 1 条（400 克），绿豆 100 克，糯米 125 克，精盐 40 克，味精 6 克，白醋 30 克，浙醋（熏醋）15 克，麦芽糖（饴糖）30 克，绍酒 10 克，干淀粉 15 克，植物油 2000 克（耗油 30 克）。

【制作】

1.将大肠洗净，去除外表的油腻，翻出内壁，用精盐 30 克揉搓，消除粘液污物，用清水漂洗干净。

2.把绿豆、糯米用精盐、味精拌匀，塞入猪大肠内，随后用绳子把大肠两端扎牢，用手把整条大肠内的馅料捏至均匀，放入沙堡内，下沸水 2000 克，中火堡约 1 小时至绵软取出。

3.把浙醋、麦芽糖、绍酒、干淀粉搅拌成糊状，即成糖浆，待用。

4.用白醋将肠皮涂均，再用干净布抹干后，在大肠的表面再涂上糖浆，挂在阴凉通风的地方晾干。

5.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，将大肠放入浸炸，炸至肠皮呈红色，用笊篱捞起，斜切成 3 厘米的块，排砌在碟上便成。堡猪肠的原汤，可盛入汤窝，调味后上席。

【特点】

皮脆肉嫩，馅料绵软，风味独特。

64.虾米粉丝蒸蛋

制作简便，四季皆宜。

【原料】

去壳鸡蛋 250 克，浸发虾米 50 克，湿粉丝 500 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，酱油 10 克，熟植物油 2.5 克。

【制作】

1.虾米洗净，切成粒；粉丝切成碎段。

2.鸡蛋搅成液，加入精盐、味精、虾米、粉丝拌匀，再加入清水 500 克搅成蛋液料，倒入盘中。

3.烧沸蒸锅，放入蛋料用慢火蒸约 10 分钟至熟，取出淋入酱油和油便可。

【特点】

蛋嫩粉丝滑，有虾鲜香味。

65.鱼片蒸蛋

家乡风味，四季皆宜。

【原料】

去壳鸡蛋 200 克，鲜鱼片 200 克，葱粒 10 克，精盐 10 克，味精 1 克，浅色酱油 15 克，胡椒粉 0.1 克，熟植物油 40 克。

【制作】

1.将鱼片加入精盐 5 克，油 10 克拌匀。

2.鸡蛋搅拌成蛋液，放精盐、味精搅匀，倒入盘中。

3.烧沸蒸锅，放入蛋用慢火蒸约 7 分钟再加入鱼片、葱粒铺放在面，续蒸 3 分钟，利用余热焗 2 分钟取出，淋酱油和油，撒上胡椒粉便成。

【特点】

嫩滑清香。

66.鱼茸蒸豆腐

家常菜品，老少咸宜。

【原料】

鱼肉 50 克，豆腐 2 大件，葱粒 0.5 克，精盐之克，浅色酱油 1 克，干淀粉 10 克，胡椒粉 0.05 克，熟植物油 5 克。

【制作】

1，鱼肉剁烂，加入精盐 1 克拌挞至有胶，放干淀粉 5 克，清水 5 克调成糊状，边拌鱼胶边加粉糊，再放入葱粒、豆腐、精盐、干淀粉拌匀。

2.酱油、胡椒粉、油调成味汁。

3.烧沸蒸锅，放入鱼茸豆腐用中火蒸约 15 分钟取出，淋上味汁便成。

【特点】

绵软、嫩滑。

67.香荽豆腐鱼汤

粤人讲究春去湿、夏去暑、秋冬进补，因此，餐桌上四季离不开汤羹。此汤为家庭式，四季皆宜。

【原料】

活鱼 500 克，豆腐 2 大件，芫荽 50 克，姜片 5 克，精盐 15 克，味精 1.5 克，浅色酱油 10 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，胡椒粉少许，植物油 50 克，清水 1500 克。

【制作】

1.先将鱼宰净，去清污血、表体粘液，沥于水分。

2.中火烧热炒锅，下油将鱼略煎，然后下姜，烹绍酒，放入清水及豆腐、芫荽，加盖旺火滚沸约 20 分钟，至汤呈奶白色。

3.把鱼、豆腐用碟盛起；酱油、麻油、胡椒粉用小碗盛载作佐料；汤放精盐、味精调味后倒进汤窝一同上桌。

【特点】

汤色奶白，浓香清鲜。

68.绿豆煲田鸡

清热去湿，春夏适宜。

【原料】

宰净田鸡（蛙）400 克，绿豆 250 克，陈皮 5 克，精盐 5 克，清水 2000 克。

【制作】

1.将田鸡去掉脊骨和腿骨；绿豆、陈皮洗净。2.取大瓦堡一个，放入绿豆、陈皮，先用旺火烧沸，后改用慢火堡 1 小时至豆绵软，再放入田鸡堡约 1 小时至好，用精盐调味（不可放味精）便成。

【特点】

汤浓肉白，味清香。

69.莲藕煲猪䟫

夏秋皆宜，滋补养颜。

【原料】

猪睁（小腿）肉 500 克，莲藕 500 克，绿豆 100 克，章鱼 25 克，姜片 2 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，陈皮 1 克，开水 3000 克。

【制作】

1.莲藕洗净，切去节端，露出藕孔，将洗净的绿豆填满孔眼。

2.取大瓦堡一个，放入开水，加莲藕、章鱼、姜、陈皮同堡1小时，再下猪𨃰同堡约1小时至软绵捞起。

3.猪𨃰肉切件，莲藕切横厚片，用碟盛起，汤调入精盐、味精，一同上桌。

【特点】

肉绵香、藕松粉、汤醇厚。

70.白果腐竹马蹄煲猪肚

秋冬佳品。

【原料】

猪肚1000克，白果200克，腐竹100克，马蹄（荸荠）300克，视水10克，精盐36克，味精6克，清水3500克。

【制作】

1.把猪肚外表的油腻去除，翻出内壁，用精盐30克揉搓，消除粘液污物，用清水漂洗干净。

2.白果去外壳、内衣；腐竹用视水浸约10分钟，用清水漂清规味；马蹄去皮切开两半。

3.取大瓦堡一个放入清水、猪肚、白果、马蹄，先用旺火烧沸再加入腐竹，改用慢火堡至汤浓缩约2000克便成。

4.捞出猪肚切件，与配料同上碟，汤调入精盐、味精可上桌。

【特点】

汤浓味鲜，清润去燥。

71，冬瓜薏米煲鸭

夏令最宜。

【原料】

光鸭750克，连皮冬瓜1500克，慧米75克，姜茸10克，广东米酒10克，精盐6克，味精5克，陈皮1克，植物油25克，清水3000克。

【制作】

1.姜茸浸泡入米酒中成姜汁酒。

2.中火烧热炒锅，下没放入鸭略煎，烹姜汁酒后把鸭盛起。

3.取大瓦堡一个，放入冬瓜、薏米、陈皮，加清水先用旺火烧沸再放鸭，改用慢火堡至汤浓缩约1500克便成。

4.上莱时，把冬瓜盛在碟底，将鸭切件排在瓜面上，汤调入精盐、味精上桌即可。

【特点】

鸭绵软，汤味美。

72.西洋菜蜜枣煲生鱼

冬春时汤，去燥滋润。

【原料】

生鱼（乌鱼）1000克，西洋菜1500克，蜜枣50克，姜茸10克，广东米酒10克，陈皮5克，精盐10克，味精10克，植物油50克，开水4000克。

【制作】

1.宰净生鱼，去清血污；西洋菜洗净；姜茸浸泡入米酒中成姜汁酒。

2.旺火烧热炒锅，下油将生鱼煎至两面呈金黄，烹入姜汁酒随即加入开水 1000 克，烧沸后略滚片刻，使汤成奶白，将生鱼捞起。

3.取大瓦堡倒入原汤，放西洋菜、陈皮、蜜枣、生鱼，加开水，先用旺火烧沸后改用慢火堡 2 小时左右便成。

4.上菜时把西洋菜盛在碟底，生鱼排在面上，汤调精盐、味精一同上桌。

【特点】

汤清甜，鱼味香。

73.剑花蜜枣煲肚脷

四季皆宜的例汤。

【原料】

猪肚、脷（舌）750 克，剑花 100 克，蜜枣 50 克，精盐 36 克，味精 6 克，开水 3500 克。

【制作】

1.猪肚去除外表油腻，翻出内壁用精盐 30 克揉搓，消除污物粘液，冲洗干净；剑花浸洗干净。

2.用 80%沸水混和 20%的冷水成大热水，把猪脷（舌）泡过，刮去外衣，洗净。

3.取大瓦煲一个，放开水、剑花、蜜枣、猪肚、脷，先旺火烧沸后改用慢火煲约 2 小时便成。

4.上菜时，把剑花盛在碗底，猪肚、脷切厚片放在上面，汤调入精盐、味精同上桌。

【特点】

汤鲜味清，润肺燥。亦可改为“ 白菜干蜜枣堡肚脷 ”。

74.红枣节瓜煲牛骨

夏秋汤品，养颜、滋补。

【原料】

牛骨 1500 克，节瓜（毛瓜）1500 克，红枣 50 克，姜 25 克，精盐 15 克，味精 5 克，植物油 50 克，开水 5000 克。

【制作】

1.将节瓜去皮，原个切段；红枣洗净去核；牛骨敲断。2.中火烧热炒锅，下油将节爪略煸炒，盛起待用。3.取大瓦堡一个，放入开水、牛骨、红枣、姜，先用旺火烧沸后改慢火堡约 2 小时，加入节瓜再堡 2 小时便成，放精盐、味精调味。

【特点】

汤醇厚，钙质高。

75.荔荷炖鸭

夏令佳品。

【原料】

宰净肥鸭 1 只（约 750 克），猪瘦肉 100 克，鲜荔枝 250 克，鲜荷花 1 朵（约 20 克），姜片 10 克，葱条 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，绍酒 10 克，开水 1500 克。

【制作】

1.将鸭洗净，切开背，去掉内脏、嘴、尾，敲断四柱骨；猪肉切成 6 块；

荔枝洗净，去壳核，切成两半；荷花洗净，掰下花瓣叠好，剪齐两端。

2.烧沸水锅，先把荷花放入略焯后盛起；再放入鸭滚（汆）约 1 分钟取出，洗去绒毛、污物盛起；最后放入猪肉稍滚盛起。

3.取炖盅一只，按顺序放入猪肉、鸭、姜、葱、精盐、味精、绍酒、开水，加盖入蒸笼用中火炖约 90 分钟取出，去掉姜、葱、鸭胸骨、锁喉骨，撇去汤面浮沫，加盖再炖 30 分钟，放入荔枝、荷花继续炖 20 分钟便成。

【特点】

汤清肉软烂，有荔枝、荷花香味。

76.珧柱冬瓜炖田鸡

夏令炖品。

【原料】

宰净田鸡（蛙）350 克，冬瓜 750 克，珧柱（干贝）100 克，熟瘦火腿肉 25 克，浸发香菇 15 克，姜片 10 克，葱条 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，绍酒 25 克，于淀粉 5 克，植物油 15 克，开水 1500 克。

【制作】

1.将冬瓜去皮、瓤，切成 2.5 厘米的瓜条，再切成 2 厘米厚的块；田鸡去掉脊骨和小腿骨，轻轻敲断四肢骨，每只切开两边，每边切成 3 块；火腿切 5 粒。

2.将冬瓜放入沸水锅内略焯捞起，用清水冷却后放入炖盅内；于贝洗净，放入炖盅，再加入火腿粒、香菇、精盐、味精、开水和绍酒 15 克，人蒸笼用中火炖约 1 小时至软烂取出。

3.将田鸡块和于淀粉拌匀后，放入沸水锅内滚（氽）至熟，捞起沥去水分。

4.中火烧热炒锅，下油，放田鸡，烹绍酒 10 克，用笊篱捞起沥去水后放入有冬瓜等料的炖盅内，下姜、葱，加盖入蒸笼用中火炖约 30 分钟，取出撇去汤面浮沫，去掉姜、葱，加盖继续炖 30 分钟即成。

【特点】

肉滑瓜烂，干贝菠郁，汤清味鲜。

77.虫草炖蚬鸭

营养、滋补，适宜冬季制作。

【原料】

蚬鸭（野鸭）2 只（约 750 克），猪瘦肉 100 克，冬虫草 15 克，姜片 10 克，葱条 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，姜茸 15 克，广东米酒 15 克，绍酒 15 克，植物油 15 克，开水 1500 克。

【制作】

1.姜茸浸泡入米酒成姜汁酒待用。

2.将蚬鸭去毛，从背部剖开，取出内脏，敲断颈骨和四柱骨；猪肉切成 6 块。

3.把蚬鸭放入沸水锅滚（汆）约半分钟，取出用冷水洗净，去掉绒毛、污物；换沸水下锅，放入猪肉滚约 1 分钟捞出，沥去水。

4.中火烧热炒锅，下油和姜 5 克，葱 5 克，放入砚鸭爆炒，烹姜汁酒，加沸水约煨半分钟后捞起，沥去水，去掉姜葱。

5.取炖盅一个，按顺序放入猪肉、蚬鸭、虫草、姜、葱各 5 克，味精、精盐、绍酒、开水 1500 克，加盖入蒸笼用中火炖约 2 小时，取出去掉姜、葱、

蚬鸭的胸骨、锁喉骨，撇去汤面浮沫，加盖入蒸笼用中火再炖约 1 小时便成。

【特点】

肉软烂，汤清鲜。

78.耙卜炖鲜陈肾

夏秋佳品，清燥热。

【原料】

耙齿萝卜（萝卜的一种，身长而细小）300 克，鲜肾（鸡或鸭）100 克，干腊鸭肾 50 克，精盐 3 克，味精 5 克，绍酒 10 克，姜茸 5 克，广东米酒 5 克，开水 750 克。

【制作】

1.把萝卜去皮，得净肉约 150 克，切成荸荠形小块后煮熟；鲜肾剖开，剥去肾衣洗净，切成 4 块，每块刻井字花纹成肾球；姜茸浸泡入米酒中成姜汁酒。

2.腊鸭肾（陈肾）洗净后，烧沸水锅放入滚（汆）约 2 分钟，捞起切片（每片约厚 3 毫米）。

3.取炖盅一个，放入陈肾、萝卜、开水、精盐、味精、绍酒、入蒸笼用中火炖约 2 小时。

4.将鲜肾球用姜汁酒腌约半分钟后，放人沸水锅内滚熟，用笊篱捞起沥去水，放入炖盅内，与陈肾、萝卜一起再炖 5 分钟便成。

【特点】

陈肾香滑，鲜肾爽脆，汤清并有耙齿萝卜的特殊风味。

79.香露炖鸡

秋冬炖品。

【原料】

嫩鸡 1 只（约 1250 克），香菇 75 克，熟瘦火腿 25 克，猪瘦肉 10 克，葱条 10 克，姜片 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，绍酒 25 克，开水 1500 克。

【制作】

1.浸发香菇，去蒂洗净；猪肉、火腿均切成 5 粒。

2.将鸡宰净，从背部剖开取出内脏，敲断四柱骨（即腿、翼骨），去掉胸骨、锁喉骨。

3.烧沸水锅，把猪肉放入略滚（汆）后盛起；接着放鸡略滚一下，去净鸡的绒毛，洗净后盛起。

4.取炖盅一个按顺序放入猪肉、火腿、鸡、绍酒、姜、葱、精盐、味精和开水，加盖入蒸笼用中火炖约 90 分钟至软烂，取出去掉姜、葱、猪肉、火腿，将香菇铺在鸡上面，加盖，人蒸笼用中火炖 15 分钟后撇去汤面浮沫，加盖再入蒸笼用小火炖约 20 分钟即成。

【特点】

肉软烂，菇味浓，汤芳香。

80.淮杞炖牛𦟌

冬令炖品，富有营养。

【原料】

牛𦟌（小腿）肉 250 克，淮山药 15 克，枸杞子 7.5 克，桂元肉 7.5 克，姜片 10 克，葱条 10 克，精盐 3 克，味精 5 克，姜茸 10 克，广东米酒 10 克，绍酒 10 克，植物油 10 克，开水 500 克。

【制作】

1.将姜茸浸泡入米酒中成姜汁酒，备用。

2.淮山药、枸杞子、桂元肉洗净，放入炖盅内。

3.将牛肉放入沸水锅滚（汆）约 3 分钟捞起，洗净后，按肉纹横切成厚约 4 毫米的片。

4.中火烧热炒锅，下油放牛肉片爆炒，烹姜汁酒，炒匀后放进炖盅内，把姜葱放在上面。

5.中火烧热炒锅，下开水、精盐、味精、绍酒，烧沸后倒入炖盅内，加盖入蒸笼用中火炖约 2 小时至软烂，取出去掉姜、葱即可。

【特点】

肉软烂，淮粑香，汤清鲜。

81.蛋茸牛肉羹

四季皆宜，且可改为“豆腐牛肉羹”。

【原料】

去壳鸡蛋 150 克，牛肉 450 克，浅色酱油 5 克，小苏打 4 克，精盐 7.5 克，味精 5 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 40 克，胡椒粉少许，植物油 45 克，开水 1500 克。

【制作】

1.把牛肉剁成茸，用酱油、小苏打拌匀，最后加油 15 克，静置 30 分钟。

2.将腌过的牛肉茸放入沸水锅滚（氽）至仅熟，用笊篱捞起。

3.中火烧热炒锅，下油 15 克，烹绍酒，加开水、精盐、味精、胡椒粉、麻油和牛肉茸，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡。

4.将炒锅端离火口，把已搅拌的鸡蛋液徐徐倒入锅中，边倒边顺同一方向搅成糊，最后淋油 15 克推匀，盛入汤窝即成。

如若改用豆腐，则在勾芡前，与其他原料同时加入便可。

【特点】

肉软嫩，蛋香滑，羹鲜稠浓。

82.番茄牛茸羹

家常汤菜，制作简便。

【原料】

鲜番茄 250 克，鸡蛋 1 个，牛肉 100 克，浅色酱油 5 克，小苏打 2 克，白糖 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，芝麻油 0.5 克，蒜茸 10 克，芫荽 3 克，葱花 3 克，湿淀粉 40 克，植物油 40 克，开水 1500 克。

【制作】

1.牛肉剁成茸，用酱油、小苏打拌匀，最后加油 10 克，腌约 30 分钟。

2.番茄洗净后切块或剥皮压烂。

3.中火烧热炒锅，下油 15 克，将蒜茸爆香，下番茄，加白糖略煸炒，再加入开水，烧沸后放人牛肉茸，待再滚时加精盐、味精、麻油，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡。

4.将锅端离火口，把已搅拌的鸡蛋液徐徐倒入锅中，边倒边顺同一方向搅成糊，最后淋油 15 克，放入芫荽、葱花便成。

【特点】

微酸醒胃，营养可口。

83.鸡肉烩鱼丝

四时皆宜，汤菜均可。

【原料】

带皮鱼肉 500 克，净鸡肉 100 克，熟笋 50 克，浸发香菇 50 克，韭黄 50 克，鸡蛋清 40 克，精盐 8—10 克，味精 10 克，芝麻油 0.5 克，绍酒 10 克，湿淀粉 50 克，干淀粉 10 克，胡椒粉少许，植物油 250 克（耗 50 克），开水 1500 克。

【制作】

1.把带皮鱼肉从尾端下刀向上刮出鱼茸，至见红色为止，用洁布包着鱼茸压干水分。

2.用清水 75 克加入干淀粉调成粉浆；把鱼茸放入盆内，下鸡蛋清 25 克拌挞至略有胶质，加入精盐 5 克、味精 5 克及 1/2 的粉浆，拌挞约 3 分钟，再加入余下的粉浆，继续拌挞至起胶便成鱼青。

3.把鱼青摊在已抹少许油的平碟上成方形块（厚约 2 厘米），入蒸笼用旺火蒸约 10 分钟至熟，取出冷却后切成 3 毫米厚的片，再切成细丝。

4.将鸡肉、笋、香菇各切成细丝；韭黄切成段。

5.烧沸水锅，放入笋丝、菇丝和精盐 1 克，约焯 1 分钟，取出沥干水；鸡丝先用鸡蛋清，后用湿淀粉 10 克拌匀。

6.旺火烧热炒锅，下油 250 克，烧至微沸，放入鸡丝泡油至熟，用笊篱捞起。

7.余油倒出，炒锅放回炉上，烹绍酒，加开水、笋丝、菇丝、鱼青丝、胡椒粉和精盐、味精，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即加入鸡丝、韭黄，最后淋麻油和植物油 25 克，推匀盛入汤窝便成。

【特点】

羹汤稠浓，嫩滑，爽脆兼之。

84.鲜虾烩瓜茸

传统夏令佳品，清热去暑。

【原料】

鲜虾仁 100 克，冬瓜 1000 克，鸡蛋清 30 克，小苏打 0.5 克，干淀粉 1.5 克，姜片 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，湿淀粉 15 克，植物油 500 克（耗 40 克），开水 600 克。

【制作】

1.将虾仁加入鸡蛋清 5 克，精盐、味精各 1 克，小苏打、干淀粉拌匀，放入冰箱腌 2 小时取出。

2.冬瓜削皮、去瓤，洗净后磨成泥，放入炖盅内，加姜、精盐、味精和油 10 克，入蒸笼用中火蒸约 20 分钟至熟，取出去掉姜片。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾仁泡油半分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，烹绍酒，加开水、虾仁、瓜泥、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，然后将搅匀的鸡蛋清徐徐倒入，淋油 10 克推匀便可。

【特点】

软滑的瓜糜夹有鲜爽的虾仁，清淡可口。

85.炒田螺

田螺生活在水田、池塘、小河沟里，以壳大而薄为上者，且中秋前后最肥美。故清末有首羊城竹枝词：“中秋佳节近如何？饼饵家家馈送多，拜罢嫦娥斟月下，芋头啖遍更香螺。”

【原料】

田螺 500 克，豆豉（或海鲜酱、柱候酱）35 克，蒜头 15 克，精盐 5—8 克，鲜紫苏叶 3 克，植物油 25 克。

【制作】

1.将田螺放在盆里用清水泡养三天，每天换水二、三次，最后把田螺刷洗净，剁去螺蒂；把豆豉、蒜头、紫苏叶一起捣成茸。

2.旺火烧热炒锅，下油 5 克，加入豆豉、蒜、紫苏茸爆香，盛起。

3.洗净炒锅，旺火烧热，下油 20 克，倒入田螺，然后将精盐用清水搅匀，淋入锅内炒匀，加盖约 3 分钟，放豆豉、蒜、紫苏茸透炒一次，再加盖约 3 分钟，再炒，直至透熟。

【特点】

螺汁鼓香，螺肉软滑鲜美。嗜辣者可放辣椒少许，味更佳。

86.卤水牛杂

此物原为冬日多食，近年不分节令，遍街头小贩推车售卖。

【原料】

牛杂（牛肺、牛肚、牛肠、牛粉肠、牛脾几种）1500 克，浅色酱油 15 克，深色酱油 15 克，精盐 15 克，红糖 25 克，老姜 35 克，面鼓酱（或柱侯酱）30 克，葱白 10 克，蒜茸 10 克，白酒 10 克，八角 10 克，陈皮 5 克，桂皮 10 克，甘草 10 克，草果 10 克，丁香 2 克，植物油 30 克。

【制作】

1.将牛杂洗净，放入锅内，加入清水，以中火煮沸，去除血秽，取出，再用清水洗净。

2.将八角、陈皮、桂皮、甘草、草果、丁香用一块白布包好扎紧。

3.旺火烧热炒锅，下油，放面鼓酱、蒜茸、老姜（捶碎）、葱白爆香，烹白酒，放清水 2000 克，随即将牛杂和佐料包放入，先以旺火煮沸后改用中火熬煮至烂，制成后的牛杂约 750 克。

4.用剪刀将牛杂剪成块，加入卤汁上碗即成。食时要足热，否则失去特色。可以辣椒酱作佐料。

【特点】

香滑绵软，味浓汁厚。

87.姜葱牛百叶

近年来出现在茶楼茶市的时令杂食。

【原料】

牛百叶 1000 克，姜 25 克，葱 40 克，浅色酱油 100 克，白糖 15 克，味精 3 克，植物油 100 克。

【制作】

1.牛百叶用石炭 100 克及清水 500 克拌匀,泡腌 10 分钟,搓去黑色薄衣，漂洗干净，切成小块，用盆盛起；姜、葱分别切成细丝。

2.中火烧热炒锅，下油烧沸成熟油，用碗盛起。随即放入酱油、白糖、味精、加水 50 克煮沸，成调味佐料，用碗盛起。

3.旺火烧沸水锅，把牛百叶块用漏勺盛着放入焯至刚熟取出，上碟或分小碗盛。

4.将姜丝、葱丝分放在牛百叶表面，加入调味料和熟油，便可食用。

【特点】

清香味鲜，入口爽脆。

88.时菜烩猪红

粤语方言把猪血称作猪红。过去只能在街头蹲吃，如今食肆可觅，且雅为“翡翠红玛瑙”。

【原料】

饲体鲜猪血 500 克，时菜（绿叶青菜）50 克，姜 5 克，葱 15 克，精盐 3—5 克，味精 5 克，浅色酱油 5 克，白糖 3 克，绍酒 5 克，芝麻油 10.5 克，胡椒粉 5 克，湿淀粉 15 克，植物油 45 克。

【制作】

1.烧沸水锅（沸水约 1000 克），把猪血切成小方块投入，用慢火浸煮至熟捞起，用凉开水漂冷，成为熟猪红。煮时略作翻动，以免粘锅底。

2.姜切成指甲状；葱切粒；湿淀粉调稀成浆。

3.中火烧热炒锅，下油 15 克，烧至微沸，放姜爆香，烹绍酒，加清水 20 克，精盐 1.5 克，白糖、酱油、麻油煮沸，用湿淀粉浆勾荧，随即加入味精、胡椒粉 2 克、葱粒、猪红，轻力翻匀，盛放在碗上。

4.烧热炒锅，下油 30 克，烧沸后盛起 15 克，随即加入清水 250 克，精盐 1.5 克，水沸后将青菜投入焯熟，捞起分放在猪红上，淋烧沸的 15 克熟油即成。

因猪红本身含盐分，烹制放盐要掌握适度。

【特点】

味道清新，铁质丰富。

89.糖醋猪脚姜

本系家庭制作的产妇食品，现却成为茶楼茶市的常品。

【原料】

猪脚（蹄）2500 克，姜 1000 克，红糖 1500 克，白醋 3500 克，精盐 12 克，植物油 75 克。

【制作】

1.将猪脚除去趾、甲，并刮去绒毛；姜去皮洗净。

2.烧沸水锅，放入猪脚煮熟，捞起晾凉后斩成块；姜按竖纹切成小件，晾干备用。

3.中火烧热炒锅，放姜略炒至稍转红色时加入油再炒，炒匀后放白醋、猪脚一同煮沸，再放精盐、红糖煮至糖溶。

4.以大瓦堡一个，将全部物料倒入，用中慢火堡至猪脚绵软时，拉离火位，停放一晚，翌日再煲一次，待猪脚沸透并绵烂，即可食用。加原只鸡蛋数个同煲，更佳。

【特点】

香滑甜浓，滋补养颜。

90.沙茶牛蹄筋

时令杂食品，可佐茶、饭、酒。

【原料】

鲜牛蹄筋 500 克，沙茶酱 10 克，紫金酱 6 克，花椒 20 克，八角 20 克，精盐 10 克，味精 10 克，白糖 20 克，浅色酱油 15 克，芝麻油 5 克，蒜茸 20 克，姜片 5 克，青、红辣椒 25 克，湿淀粉 25 克，植物油 100 克。

【制作】

1.牛蹄筋洗净放在沸水锅中用中火堡约 1 小时，捞起。

2.中火烧热炒锅，下油 50 克，放蒜茸、姜片爆香，倒人清水约 700 克，放花椒、八角、牛蹄筋、精盐，煮沸后改用慢火焖，至牛蹄筋绵软度、水分合适时，将花椒、八角取出，加入沙茶酱、紫金酱、白糖、酱油、麻油、味精略滚，用湿淀粉调稀勾芡，淋油 50 克拌匀，用碗盛起即可。

3.食时要够热，附带芡汁才有风味。

【特点】

绵软爽滑，微酸带辣。

91.豉汁蒸凤爪

厨者以为将鸡脚弃之实系可惜，于是创制了这款美食。茶市常年应客。

【原料】

鸡脚 500 克，麦芽糖 30 克，白醋 35 克，花椒 4 克，八角 4 克，桂皮 6 克，精盐 10 克，味精 7.5 克，白糖 15 克，紫金酱 6 克，豆鼓 3 克，蒜茸 5 克，青、红辣椒丝各 5 克、芝麻油 5 克，胡椒粉 1 克，干淀粉 15 克，植物油 750 克。

【制作】

1.将鸡脚外皮、趾甲去除，洗净并晾于水分。

2.烧沸水锅，放麦芽糖煮至溶化再加入白醋烧沸，下鸡脚浸泡（沸水以浸过鸡表面为度），当煮泡至鸡脚趾形成曲变状时即可捞起沥干水。

3.旺火烧热炒锅，下油 500 克烧沸，将泡过的鸡脚放人炸至焦黄色，用笊篱捞起。随即将鸡脚投入凉水中浸泡，同时开着自来水笼头慢慢冲漂，使鸡脚加速降温、浮松、去腻。浸泡、冲漂 1 小时后，捞起。

4.用一蒸饭盆盛放鸡脚，加入大热水（80%沸水混和 20%冷水），浸过鸡脚表面，放精盐 6 克，花椒、八角、桂皮，然后放入蒸锅，先用旺火蒸约 20 分钟，改用中火炖 60 分钟，熄火后利用锅内余热焗约 25 分钟，取出捞起待鸡脚冷却。

5.用于淀粉把鸡脚搅拌，再放紫金酱、蒜茸、精盐、白糖、味精、麻油、胡椒粉一同拌，然后加入青、红辣椒丝、豆鼓粒再拌一次，最后加入植物油 250 克拌匀，装碟。6.旺火烧热蒸锅，放入已拌味的鸡脚蒸 6—8 分钟便成。

【特点】

软嫩、咸辣，浓郁香滑。

92.生炸鱿鱼须

中西合壁的创新小食。

【原料】

鲜鱿鱼须 250 克，精盐 2.5 克，白糖 8.8 克，味精 3.8 克，浅色酱油 7.5 克，芝麻油 5 克，姜茸 2 克，胡椒粉 0.6 克，小苏打 0.6 克，沙姜粉 0.6 克，鸡蛋白 10 克，鸡蛋黄 5 克，干淀粉 50 克，植物油 362 克。

【制作】

1.鲜鱿鱼须去皮；姜茸滗汁。

2. 把精盐、白糖、味精、酱油、麻油、胡椒粉、小苏打、沙姜粉、姜汁和油 12 克一同与鱿鱼须拌匀，腌制 2 小时以上。

3.把腌制好的就鱼须沥干汁液，将鸡蛋白、鸡蛋黄划破与鱿鱼须拌匀，随即加入干淀粉再拌。

4.中火烧热炒锅，下油 350 克至微沸，将鱿鱼须放入炸至淡黄色即捞起

便成。

食时可跟上喼汁。

【特点】

甘香酥口，色鲜味美。

93.香酥炸鸡翼

中西合壁制法。

【原料】

鲜鸡翼（翅膀）900 克（约 10 只），精盐 10 克，味精 10 克，白糖 15 克，白醋 15 克，麦芽糖 25 克，浅色酱油 8 克，芝麻油 8 克，姜茸 8 克，植物油 500 克，沸水 2000 克，清水 125 克。

【制作】

1.先将沸水与白醋混合，放入鸡翼稍烫 2—3 分钟，取出晾于 15 分钟。

2.姜茸滗汁，与其他味料（油除外）、清水一同把鸡翼拌匀，腌制 3 小时，取出晾干 30 分钟。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，将鸡翼分批炸至金黄色，用笊篱捞起即可。

【特点】

酥香肉滑，色泽诱人。

94.煎酿椒子

家庭常制，可佐茶、饭、酒。

【原料】

尖辣椒 24 只（或青圆椒 12 只）、去皮上肉 400 克，去皮鱼肉 150 克，浸发香菇 50 克，深色酱油 15 克，精盐 5 克，味精 5 克。芝麻油 1.5 克，蒜茸 1 克，胡椒粉 1.5 克，干淀粉 35 克，植物油 25 克。

【制作】

1.尖辣椒洗净，剪去蒂，于弯背处剖开成两瓣，去籽（青圆椒同样切作两瓣）。

2.将上肉、鱼肉剁成茸；香菇切细粒，一同放在盆内，拌挞至有粘性，加入精盐、味精、胡椒粉、于淀粉 25 克，清水 50 克，再拌挞至起胶成肉馅。

3.把干淀粉均匀地涂在每个椒腔内，逐瓣酿入肉馅，用少许清水抹光滑肉馅表面。

4.中火烧热炒锅，将油倒入，搪匀，把锅端离火口，将酿椒子有肉馅的一边贴锅底，逐只排放在锅内。将锅放回炉上，以慢火煎熟，取出放在碟上。

5.食用时，均匀地加上酱油、芝麻油和蒜茸。

【特点】

椒子皮绿，馅料微黄，微辣焦香。

95.煎酿茄子

家庭制式，荤素兼备。

【原料】

鲜前瓜 420 克，去皮上肉 400 克，鲜虾肉 200 克，浸发冬菇 40 克，白糖 50 克，精盐 5 克，味精 5 克，浅色酱油 4 克，芝麻油 3.5 克，胡椒粉 1.5 克，干淀粉 125 克，猪油 20 克，植物油 250 克。

【制作】

1.前瓜用斜刀法切成上断下连皮的双连前瓜 24 件（每件约 17.5 克），

洗净晾干。

2.上肉剁烂；鲜虾肉略切断；冬菇切细料，一同放在盆内加入精盐，拌挞至有粘性，再放味精、白糖、酱油、麻油、胡椒粉，继续拌挞至起胶后，加入猪油合成肉馅。

3.在前瓜夹腔内洒上一层薄干淀粉，然后将肉馅分别酿入前瓜夹腔内，最后将整块瓜件的表面轻拍贴上干淀粉，形成一层薄粉膜，成为瓜胚。

4.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放瓜胚炸至熟，捞起即可。

【特点】

绵软香滑，别饶风味。

96.煎慈姑饼

慈姑为著名水生蔬菜，色白、质松、无苦味。秋冬收获季节成为时令菜。

【原料】

洗净慈姑 1000 克，去皮鱼肉 100 克，虾米 50 克，肥腊肉 70 克，白糖 30 克，精盐 25 克，味精 25 克，胡椒粉 2.5 克，绍酒、蚝油、植物油各适量。

【制作】

1.将慈姑去皮洗净磨成茸；鱼肉剁烂成茸；虾米、腊肉分别切成米粒状，一同用盆盛起，加入精盐、味精、白糖、胡椒粉搅匀，成为饼料。

2.取方盘一个，轻抹一层油，将饼料倒入，搪平。

3.旺火烧沸蒸锅，放入饼料蒸 10 分钟至熟，取出晾凉，切成日字形小块，成为慈姑饼。

3.食用时，逐件排在锅中，下油煎至两面金黄色，烹入绍酒、蚝油上碟便成。

【特点】

质地柔软鲜美，乡土风味浓。

97.鸭润水饺

传统小食，广味极浓。

【原料】

腊鸭润（肝）150 克，猪肉 500 克（瘦 70%、肥 30%）、虾肉 5 克，叉烧 200 克，鸡蛋黄 8 个，香菇 150 克，冬笋 1000 克，姜茸 5 克，精盐 65 克，味精 30 克，白糖 30 克，芝麻油 5 克，绍酒少许，饺皮 750 克。

【制作】

1.腊鸭肝洗净，姜茸滗汁，然后用姜汁、绍酒、白糖 15 克拌匀腊鸭肝，放入蒸笼蒸熟取出，切成细粒，待用。

2.香菇用水浸约 5 分钟，去蒂洗净，与叉烧分别切成细粒。

3.猪肉剁成茸；虾肉略切断，用鸡蛋黄 5 个、精盐 45 克、味精 15 克、白糖、麻油搅拌成肉馅。

4.冬笋去皮洗净，放入沸水锅内煮 5 分钟，取出冷却，切成细丝，用于净布包着压干水分，加入精盐、味精拌匀。

5.将肉馅、冬笋、香菇、叉烧放入盆中搅拌，然后加入鸡蛋黄一同再搅匀成为馅料。

6.包饺时，每只饺的馅面放数粒腊鸭肝，再捏成饺形便可。

7.煮饺后最好另煮上汤，把饺放入上汤同吃。并可按个人口味，放适量的胡椒粉，或以浙醋（熏醋）、酱油佐食。

【特点】

甘香可口，味道鲜美。

98.鱼皮用

大众食品，富有凤城地方风味。

【原料】

澄面 400 克，去皮鱼肉 400 克，猪肉（瘦 70%、肥 30%）500 克，虾肉 5 克，鸡蛋黄 5 个，冬笋 500 克，冬菇 150 克，精盐 45 克，味精 15 克，白糖 15 克，芝麻油 5 克，韭黄段、浅色酱油适量。

【制作】

1.鱼肉洗净剁成茸，用洁净布包着挤干水分，取出放在案板上，加入澄面、清水 200 克拌匀，搓揉 20 分钟至面柔软，然后将面压成厚约 5 厘米的正方形，再切成宽约 5 厘米的条形后切成剂子，每剂约 15 克。每个剂子搓成小球形，用刀压成直径约 12 厘米的圆块，即成皮。

2.冬笋放沸水锅煮约 5 分钟，取出冷却后切成细丝；冬菇浸发 5 分钟后，去蒂切细粒，同用于净布包着挤干水分。

3.猪肉剁成茸；虾肉略切断，用鸡蛋黄、精盐、味精、白糖、芝麻油、冬笋、冬菇拌匀成馅料。

4.包角时，先摺成半月形，再紧捏好，使相互粘连即成。

5.煮角法与水饺相同。煮熟后把韭黄段、酱油少许放在碗内，烧开上汤注入，可食。

【特点】

用鱼肉制皮包成角，清鲜爽滑，鲜美可口。

99.芋头糕

南国风味，秋冬食品。

【原料】

芋头 2500 克，大米 1000 克，虾米 50 克，五香粉 25 克，葱末 25 克，胡椒粉 25 克，精盐 50 克。

【制作】

1.将大米用清水浸泡 1 小时 30 分钟，洗净，磨成稀浆（约 2500 克）。

2.选用淀粉性好的芋头，切成小粒，放在盆里，加入稀浆 1250 克，精盐、胡椒粉、五香粉搅匀，倒在垫有湿布的蒸笼上。

3.旺火烧沸水锅，放入蒸笼蒸约 40 分钟，至芋粒熟，用铲子将糕面搪平，再将余下的稀浆加清水 250 克搅匀，倒在糕面上，续蒸 10 分钟；将虾米、葱末撒在糕面再蒸约 2 分钟，取出晾凉，切成约 30 块即可。食时再加热或用油煎。

【特点】

层次有度，软滑细腻，五香可口。

100.萝卜糕

冬春适令小吃，家庭常在年节制作。

【原料】

大米 500 克，去皮萝卜 1000 克，肥腊肉 100 克，腊肠 25 克，虾米 50 克，白糖 30 克，精盐 30 克，味精 25 克，胡椒粉 5 克，芫荽 20 克，葱 20 克，植物油 15 克。

【制作】

1.将大米浸泡 1 小时 30 分钟，洗净，磨成干浆（约 2000 克），加清水

250 克拌成稀浆，放在盆里。

2.萝卜刨成细丝；腊肉、腊肠切成细粒；虾米洗净用油炒香；芫荽、葱分别切碎。

3.萝卜丝用清水 500 克煮至透熟，加入腊肉、白糖、精盐、胡椒粉、味精拌匀，乘滚沸倒入稀浆内搅拌成为糕坯。

4.取方盘一个，轻抹一层油，将糕坯倒入，搪平，放入蒸笼。

5；旺火烧沸水锅，放入蒸笼，蒸约 20 分钟，将腊肠、虾米撒在糕面上，续蒸 10 分钟，再将芫荽、葱撒入，利用余热焗一会，取出晾凉，分切成小块。食时再行加热或用油煎，即可。

【特点】

糕洁白，质地柔软鲜美。煎后金黄微焦，软滑甘香。

101.马蹄糕

马蹄即荸荠，将其磨成淀粉后，可制多种小吃，而以马蹄糕最为闻名。

【原料】

马蹄粉 600 克，白糖 700 克，冰片糖 500 克，植物油少许。

【制作】

1.将马蹄粉放在盆里，加清水 250 克，揉匀，捏开粉粒，再加入清水 1250 克，拌成粉浆，用纱布过滤，放在桶内。

2.将白糖、冰片糖加清水 1000 克煮至溶解，用纱布过滤， 再行煮沸，冲入粉浆中。冲时，要随冲随搅，冲完后仍要搅拌一会，使它均匀而且有韧性，成半生半熟的糊浆（糊浆生熟度要适中，太生，淀粉沉底，面稀；太熟，糕身起眼，质霉）。

3.取方盘一个，轻抹一层油，将糊浆倒入，放置蒸笼上。旺火烧沸水锅，放人蒸笼用中火蒸 20 分钟即成。蒸时火候要适度，火过大，中间未熟，表层溢泻；火过小，表层外溢，糕起蜂巢，影响质量。

4.待糕冷却后，切成块，适宜凉食。如用油煎热食，也别具风味。

【特点】

色泽浅黄、透明，质地爽韧软滑。

潮州菜系简介

粤东韩江流域的潮汕平原，古属闽越，其饮食风俗有别于广州而与闽南类同。潮州菜虽也受广州菜烹调法的影响，但渊源不同，菜肴特色迥异。

潮州菜的形成和发展，源远流长。早在盛唐时代，诗人韩愈被贬至潮州，曾写了一首题为《初南食·贻元十八协律》的诗："堂实如惠文，骨眼相负行。蚝相黏如山，百十如自生。薄鱼尾如蛇。口眼不相营。蛤即是虾蟆，同实浪异名。章举马甲柱，斗以怪自呈。其余数十种，莫不可惊叹。我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸和酸，芼以椒与橙。腥臊嘴吞面汗骍……。"诗里描述潮州人的鲎、蛇、蒲鱼、蛤、章鱼和马甲柱等数十种异食，并懂得对腥臊物调以咸、酸之味，由此可见，在韩愈被贬潮州之前，虽然潮州风化未开、文化落后，但当时的潮州人不仅能利用当地的海产品烹调有地方特色的菜肴，同时还懂得采用椒、橙等作佐料，已反映出潮莱注重和善于调味的特点。

潮汕东南濒海，平原内江河纵横交错，天然和养殖的水产品极其丰富。得天独厚的资源造就了潮菜以烹制海鲜见长。如油泡螺球、清汤蟹丸、清沌白鳝、红炖鱼翅、红炆鲍鱼、生炊羔蟹等。其独特之处在于选料鲜活，清鲜爽口，郁而不腻。盘菜讲究急汤，汤菜保持原汁原味，清炖鲜味。

潮菜的又一独到之处就是菜肴富有田园风味。素菜品种繁多、普通瓜果都可入厨。而素菜的烹调采用肉类𤆬炆而成，功夫粤妙之处在于上席时莱肴饱含肉味而不见肉，菜身鲜嫩而不糜，味道清素而不斋，菜肴主调料分明而又互为依托。著名的潮汕素莱有厚菇芥菜、玻璃白菜、八宝素菜、护国素菜、清醉竹笙等，堪称粤菜中素菜的代表。

潮菜的另一个特，点是甜菜品种多，而且甜味特别浓。其选料广泛、用料特殊，瓜果、薯、芋等农产品固然常用，而肥猪肉、五花肉、蛤蟆等荤料也选用作冷、热甜菜，代表品种有金瓜芋泥、羔烧番薯、姜薯桃、甜绉纱肉等。

潮菜的烹调法有炆、炖、煎、炸、炊、泡、烧、扣、淋、烤等十多种，以炆、炖见长；技艺精细，注重拼砌和彩盘点缀；爱用鱼露、豆酱、沙茶酱、梅羔酱、红醋等调味品。

潮菜筵席也别具一格、自成一体。荤素咸甜合理配套，上菜次序与广州菜和东江菜均不相同。先上热或冷拼盘，每隔几道盘莱再上一道汤菜（每席一般安排两道汤菜）。每道荤菜上席时均配上酱碟佐料，每上二至三道菜便上潮州功夫茶，清喉助消化，保持食欲。菜肴上齐后，每位送白粥一碗并配上醎莱佐食。潮州菜系的筵席，以白粥为主食，为其他地方所瞠目，但就合理饮食、讲究健康而言，颇符合现代人的口味，因而倍受青睐。

潮州小吃与广州风味迥然，蚝烙、鱼丸、鱼丝面、牛肉丸、双烹粽球、水晶球、乒乓粿，炒糕粿、栗子饭挑等，常令旅居海外的潮州人勾起无限的乡情。

102.潮州冻肉

地方冬令凉菜。

【原料】

猪五花肉 500 克，猪蹄 750 克，猪皮 250 克，芫荽 25 克，鱼露（腌制咸鱼的副产品，市场有售）150 克，珠油（潮汕调味品，近似深色酱油，味偏甜，主要用于调色）6 克，冰糖 12.5 克，味精 3.5 克，明矾 1 克。

【制作】

1.将五花肉、猪蹄、猪皮刮干净分别切成块（每块花肉约 100 克，猪蹄约 200 克，猪皮约 50 克）。

2.上述肉料用沸水分别滚（汆）约 1 分钟，捞起洗净。

3.炒锅放清水 1500 克，烧沸，加入冰糖、珠油、鱼露，放入竹箅于垫底，把全部肉料放在竹箅子上面，先用中火烧沸，后转用小火熬约 3 小时至软烂。

4.取出肉类，放入沙锅内（皮向下）。然后将炒锅内浓缩的原汤（约 750 克）放回炉上烧至微沸，加入明矾，撇去浮沫，再加入味精，用洁净纱布将汤过滤后，倒入沙锅。

5.将沙锅内的肉汤放在炉上烧至微沸，端离火口，冷却凝结后，取出放在碟上，伴以芫荽、鱼露佐食。

【注意】

在熬制原料时要撇净汤面浮沫，如汤太少，可加入沸水，但不能加凉水，否则影响质量。若夏季制作可放入冰箱凝冻。

【特点】

味鲜软滑，入口即化，肥而不腻；伴以鱼露、芫荽，风味特殊。

103.沙茶涮牛肉

与涮丰肉媲美，是潮汕人冬春喜爱的食品。

【原料】

牛后腿肉 750 克，生菜 1000 克，沙茶酱（潮汕调味品）150 克，精盐 6 克，味精 3 克，白糖 30 克，芝麻酱 50 克，辣椒油 10 克，熟猪油 100 克。

【制作】

1.牛肉洗净去筋,照肉纹横切成长 10 厘米、宽 6 厘米的薄片(越薄越好)；生菜洗净，沥干水分。

2.将沙茶酱、猪油、麻酱、辣椒油、白糖搅匀成酱料，分盛两碗。

3.餐桌上置一炉火，放上沙锅，下清汤（没有汤可下清水）、精盐、味精和一碗酱料，汤沸后，将牛肉片和生菜分批放入，边涮边蘸着酱料吃。

【特点】

肉薄而嫩，生菜爽口，有沙茶的滋味。

104.冻金钟鸡

潮汕风味冷菜，因形似金钟，故名。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1250 克），琼脂 7.5 克，鱼胶片 15 克，鸡蛋 2 个，熟瘦火腿 25 克，罐头青豆 24 粒，芫荽 25 克，葱条 10 克，姜片 10 克，精盐 10 克，味精 6 克，绍酒 2.5 克，熟鸡油 10 克。

【制作】

1.鸡宰净，晾干，用精盐 5 克和绍酒调匀擦遍鸡腔内，再将姜葱放入鸡腔后用餐盘盛起，鱼胶片、琼脂、味精、精盐 5 克同放入炖盅，加清汤（水）500 克；鸡蛋放入碗里用清水浸泡。

2.旺火烧沸蒸锅，把鸡的餐盘、盛鱼胶等的炖盅及鸡蛋一同放入蒸笼，用中火蒸约 15 分钟，至熟或溶解后取出。鱼胶、琼脂液用洁净布过滤。

3.鸡蛋去壳，取出蛋白，切成 1 厘米见方的 24 个小丁 ;把晾凉的鸡起肉，取出一部分切成同样大小的 24 个小丁，其余的切成 4 毫米见方的细粒；火腿切成 1 厘米见方的薄片共 24 片。

4. 取小茶杯（潮汕喝功夫茶的小杯）24 只，每只涂上薄薄的一层鸡油，各放入青豆一粒垫底，在旁边放入消毒的芫荽叶、鸡蛋白、火腿、鸡肉各一件互相整齐地间隔开（鸡肉有皮的一面与芫荽叶贴向杯壁），其余的鸡肉粒适量加入，最后把尚未凝结的鱼胶片、琼脂液倒入杯内，与杯平面，冷却凝固后放入冰箱，食时轻轻倒出，覆扣排列在碟中即成。

【特点】

清凉爽滑，晶莹透明。

105.豆酱焗鸡

传统名菜，四季皆宜。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1000 克），肥猪肉 100 克，绍酒 5 克，普宁豆酱 40 克，芝麻酱 2.5 克，味精 2.5 克，姜 10 克，葱 10 克，芫荽 10 克。

【制作】

1.把鸡宰净，晾干后切去鸡爪，用刀背砍断鸡的颈骨、翅骨和脚骨。

2.把豆酱滗出汁，豆酱渣捣烂再加入酱汁中，加芝麻酱、味精一起搅匀，然后涂抹于鸡身里外，腌 30 分钟；芫荽、姜葱放进鸡腔内；肥肉切成薄片待用。

3. 取平底沙锅一个，放入清汤（水）100 克，用竹箅子垫底，把肥肉铺上，再把鸡放在肥肉上，滴绍酒在鸡身上。

4.用草纸一张在清水里拖过，封在沙锅上，再将锅盖盖紧。旺火烧沸后改用小火，保持锅里的汤不致烧干，约焗 30 分钟即熟。

5.消毒砧板，待鸡稍冷却后切块，再取原汤淋上，配以消毒芫荽伴边即成。

【特点】

鸡呈浅金黄色，肉肥美香滑，带有豆酱香味。

106.清芙蓉鸡

富有营养，夏、秋最宜。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 750 克），鸡蛋 5 只，火腿末 10 克，味精 5 克，精盐 5 克，鱼露 7.5 克，胡椒粉 2 克，芹菜末 5 克，姜 3 克，葱 3 克，绍酒 3 克。

【制作】

1.鸡宰净，切去鸡爪，鸡身抹上精盐，姜、葱、绍酒放入鸡腔腌制片刻，盛于盘中。

2.烧沸蒸锅，放入鸡用旺火蒸约 15 分钟，取出，去掉大骨，把鸡肉切成长方形，砌入汤盅摆整齐（鸡皮向上）。加入味精、鱼露、胡椒粉和清汤（水）600 克，再下蒸笼用旺火蒸 30 分钟。

3.鸡蛋去壳，取蛋清，用筷子猛力搅拌成棉花状，然后揭开蒸宠，将蛋清倒在鸡肉上面，迅速盖上，续蒸半分钟后取出，把火腿未、芹菜末撒在面上即成。

【特点】

色白如雪，鸡肉嫩滑，汤清鲜美。

107.潮州烧雁鹅

传统名菜，过去以雁鹅作主料，现以家鹅替代。

【原料】

宰净肥鹅 1 只（约 2000 克），桂皮、八角、甘草各 5 克，南姜（潮汕特产）50 克，芫荽 25 克，酸甜菜 150 克，胡椒粉 10 克，芝麻油 5 克，味精 5 克，熟猪油 20 克，精盐 60 克，深色酱油 250 克，白糖 50 克，绍酒 50 克，湿淀粉 30 克，植物油 1500 克（耗 100 克）。

【制作】

1.胡椒粉、麻油、味精、猪油拌匀成胡椒油，待用。

2.桂皮、八角、甘草放入小布袋扎口放入炒锅，加酱油、精盐、白糖、绍酒、清水 3000 克，用中火烧沸后改用小火，放入肥鹅滚（汆）约 10 分钟，倒出鹅腔里的汤水，再放回锅内，边滚边转动，约 30 分钟至熟（以筷子插入胸肉无血水为度）。

3.取出鹅晾凉，切下两边鹅肉，去掉四柱骨；把鹅脊骨剁成方块，用湿淀粉 10 克拌匀；另用湿淀粉 20 克涂匀鹅皮。

4.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，先放鹅骨后放鹅肉（皮向上），端离火口浸炸，边炸边翻，约炸 7 分钟再端回炉上，续炸至骨硬，皮脆，呈金黄色捞起。

5.把鹅骨放入碟中，鹅肉斜切成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 5 毫米的块，覆盖在骨上。酸甜菜和芫荽伴在碟边，将胡椒油淋在鹅肉上，以潮汕甜酱佐食。

【特点】

色泽红紫，皮脆肉嫩，甘香味浓。

108.清炖鸡脚翼

传统风味，滋补养颜。

【原料】

鸡脚（爪）12 对（约 500 克），鸡翼（翅膀）12 对（约 1000 克），枸杞子 15 克，鸡骨 250 克，猪皮 100 克，精盐 3—5 克，味精 5 克。

【制作】

1.鸡脚剁去趾甲，直拉一刀，用刀背将爪关节敲断，取出脚柱骨；鸡翼剁去上节，取用下节（连翼尖）；把鸡骨、脚柱骨、猪皮放入沸水锅滚（汆）约 1 分钟，捞起洗净。

2.取炖盅一个，放入鸡脚、翼（各放一边），盖上猪皮，加鸡骨、脚柱骨、枸杞子、精盐、味精，倒入清水 1500 克，入蒸笼用中火炖约 90 分钟，取出去掉猪皮鸡骨、脚柱骨，撇去汤面浮沫，再炖 30 分钟即成。

【特点】

清鲜软滑，胶质浓。

109.清田鸡腿

风味独特，夏季佳肴。

【原料】

活田鸡（蛙）1500 克，火腿 10 克，浸发香菇 15 克，咸芥菜芯（潮汕特产）25 克，熟笋 25 克，味精 5 克，精盐 2.5 克，鱼露 2.5 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克。

【制作】

1.田鸡剁去头，剥皮和去掉内脏，洗干净，再用刀取出两腿肌肉，剔去骨头得净肉约 250 克，用湿淀粉和精盐拌匀。

2.芥菜芯、香菇、火腿均切成粒；笋切片或刻花。

3.烧沸水锅，下芥菜、香菇、火腿滚（汆）约 2 分钟至熟，捞起放入汤盅内；换沸水，放入田鸡、笋片滚约 1 分钟，捞起一并放入汤盅内。

4.用中火烧热炒锅，下清汤（水）1000 克烧至微沸，加入味精、鱼露、胡椒粉，淋入汤盅内便成。

【特点】

肉质嫩滑，汤清味鲜。

110.厚菇芥菜

此系潮汕素菜的典型代表。

【原料】

潮州产大芥菜芯 1000 克，浸发厚香菇 75 克，猪五花肉 500 克，猪骨 500 克，熟瘦火腿 10 克，精盐 10 克，味精 10 克，食用纯碱 5 克、熟鸡油 50 克，熟猪油 500 克（耗 75 克）。

【制作】

1，芥菜芯洗净，切成两瓣；猪肉切 5 块；火腿切 5 片；猪骨砍成 5 段。

2.烧沸水 2500 克，加纯碱，放入芥菜芯，约焯半分钟取出，用清水冲去碱味，剥去菜叶的外膜。

3.中火烧热炒锅，下鸡油，放入香菇略炒，加清汤（水）50 克和味精 3 克，约煮半分钟盛起。

4.炒锅放回炉上，下猪油烧至微沸，放入芥菜芯泡油约半分钟，用笊篱捞起沥去油，倒入用竹箅子垫底的沙锅。

5.汆油倒出，炒锅放回炉上，下猪肉、猪骨略炒，烹绍酒，加精盐和清汤（水）1000 克后倒入沙锅，加盖，用中火㸆约 40 分钟，揭开盖去掉猪肉、猪骨，加入香菇，再㸆约 10 分钟，取出菜排在碟中；香菇伴在碟的四周；火腿片排在菜芯上面；原汁留下待用。

6.炒锅洗净放回炉上，倒入原汁，加味精、胡椒粉、麻油，用湿淀粉调稀勾芡，淋在菜芯上面即成。

【特点】

香烂软滑，鲜味浓郁。

111.玻璃白菜

名素菜之一，冬令佳肴。

【原料】

潮州产大白菜 2000 克，带骨鸡畔 500 克，猪瘦肉 250 克，精盐 6 克，味精 6 克，甘草 1 片，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 5 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 1000 克（耗 200 克）。

【制作】

1.将白菜剥去外部老叶，把每一瓣拆开洗净，晾干水分后摆整齐，用刀先把接近根部的一段切掉，其余切成二段，并把第一段硬瓣两边的叶切去，待用。

2.中火烧热炒锅，下猪油烧沸，放入白菜泡油约半分钟，用笊篱捞起沥去油。

3.取一沙锅用竹箅子垫底，放入甘草，把白菜软叶、硬瓣各摆一边在竹箅子上。

4.烧沸水锅，放入整块瘦肉、鸡畔滚（汆）约 1 分钟捞起，盖在白菜上面，加入精盐、味精 3 克、清汤（水）600 克，先用旺火炖 15 分钟后改用慢

火炖约 40 分钟。

5.把瘦肉、鸡畔去掉，取出白菜整齐地砌在碟中，放进蒸笼蒸约 10 分钟，取出滗去原汁，用味精、麻油、胡椒粉、湿淀粉、猪油 25 克调稀勾芡，淋在白菜上便成。

【特点】

色泽透明洁白，清香嫩滑。

112.潮州大鱼丸

汤、菜均可，四季皆宜。

【原料】

丁鱼肉（亦称狗棍，是海鱼一种，用马鲛、黄花等海鱼也可；如是淡水鱼可用鲢鱼或鲮鱼）400 克，精盐 60 克，味精 25 克，鸡蛋 1 个，鱼露 15 克，紫菜 5 克，葱花 5 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 1 克。

【制作】

1.将丁鱼肉绞成鱼茸，放在盆里，加入鸡蛋清、精盐、味精 10 克、清水 25 克搅匀，用力挞至起胶，能粘手不掉，便挤成鱼丸，排放于清水盆中浸泡，约做 50 粒。

2.将鱼丸连清水一起倒入锅中，先用旺火煮至表面快熟成型，改用小火将鱼丸浸至微熟，取出。

3.中火烧沸汤（水）1000 克，将鱼丸放入煮至浮动，立即端离火位，加入紫菜、葱花、味精、鱼露、麻油、胡椒粉，然后盛入汤盅或碗内，便成。

【特点】

色泽洁白，清爽可口，味道鲜美。

113.红焖水鱼

传统秋冬时菜。

【原料】

宰净水鱼（甲鱼）750 克，猪五花肉 100 克，浸发香菇 25 克，蒜子 100 克，姜片 5 克，红辣椒 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 0.5 克，珠油 15 克，绍酒 10 克，于淀粉 25 克，湿淀粉 5 克，植物油 1000 克（耗 100 克）。

【制作】

1.将甲鱼切块（每块约 20 克），用于淀粉和珠油 10 克拌匀；五花肉切成 3 毫米厚的片。

2.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入甲鱼块泡油约 2 分钟，用笊篱捞起；下蒜子炸至金黄色捞起待用。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，下姜片、肉片、香菇和甲鱼块煸炒，烹入绍酒，加精盐、红辣椒和珠油、味精 2.5 克、清水 500 克，烧至微沸、倒入沙锅内，用中火焖约 20 分钟，下炸蒜子再焖约 10 分钟软烂。

4.待汤浓缩到约剩 150 克时，去掉姜片、红辣椒，再用中火烧热炒锅，下油 10 克，倒入甲鱼块，加味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和油 25 克，炒匀上碟便成。

【特点】

香味浓郁，肉质软烂，富有胶质。

114.红焖锦鳝

冬令时菜，滋补养颜。

【原料】

宰净鳝（花锦鳝）700 克，去皮猪五花肉 100 克，浸发香菇 150 克，蒜子 100 克，红辣椒 0.5 克，姜片 10 克，精盐 5 克，味精 6 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 0。5 克，珠油 15 克，绍酒 10 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 7.5 克，植物油 1000 克（耗 150 克）。

【制作】

1.花锦鳝洗净，切成长约 1.5 厘米的段，先用珠油 7.5 克，后用干淀粉拌匀；把五花肉切成 1.5 厘米见方的粒；香菇、辣椒均切成小方粒。

2.用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入鳝段炸约 2 分钟至金黄色，用笊篱捞起；下蒜子炸至金黄色捞起。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，放入姜片、肉、香菇、辣椒和鳝段，烹入绍酒，加精盐、珠油和清水 500 克，烧至微沸后，倒入用竹箅子垫底的沙锅里，用小火焖 10 分钟后放入炸蒜子再焖约 40 分钟至软烂，取出放在碟上，留下原汁待用。

4.中火烧热炒锅，下原汁、味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后下麻油和油 25 克推匀，淋在鳝上即成。

【特点】

皮滑肉香，蒜味浓郁。

115.红焖海参

营养丰富，春、秋、冬皆宜。

【原料】

浸发海参 750 克，猪五花肉 500 克，带骨老鸡肉 500 克，虾米 25 克，浸发香菇 75 克，甘草 1 片，葱条 15 克，姜片 10 克，精盐 7 克，味精 5 克，珠油 5 克，芝麻油 5 克，浅色酱油 15 克，绍酒 15 克，白酒 10 克，湿淀粉 10 克，植物油 150 克。

【制作】

1.将海参切成长约 6 厘米、宽约 2 厘米的块；鸡、猪肉切成块。

2.海参放入沸水锅内滚（氽）约 6 分钟，捞起。

3.中火烧热炒锅，下油 25 克，放入姜、葱，烹白酒，加清水 250 克、精盐 5 克，下海参煨约 2 分钟，去掉姜、葱，捞起海参沥于水。

4.炒锅洗净放回炉上，下油 50 克，放入海参略煸后，倒入用竹箅子垫底的沙锅里；炒锅再放回炉上，下油 50 克，放入鸡、猪肉块，烹绍酒，加酱油、珠油、甘草推匀，放清水 1500 克，倒入沙锅里，加盖用旺火烧沸后，改用小人焖约 1 小时，再加香菇、虾米续焖约 30 分钟至软烂，去掉鸡、猪肉块、甘草，捞出海参、虾米放入碟中，原汁留用。

5.中火烧热炒锅，下原汁，加精盐、味精，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后下麻油和油 25 克推匀，淋在海参上即成。

【特点】

烂而不糜，软滑可口，鲜味浓郁。

116.红焖明鲍

席上珍品，四季皆宜。

【原料】

鲍鱼 300 克，熟瘦火腿 7.5 克，笋片 60 克，浸发香菇 75 克，精盐 2—3 克，味精 2—3 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 0.5 克，深色酱油 10 克，绍酒 10

克，湿淀粉 10 克，熟鸡油 75 克。

【制作】

1.将鲍鱼用沸水堡发，焖约 7 至 8 小时后取出，用清水洗净，再放入沸水锅中煮，然后连水一起倒入盆内（以水浸没鲍鱼为度），至水冷却取出鲍鱼，可使用。

2.把鲍鱼在底下的一面用刀横刻上花纹（不要切断），再用斜刀切成 3 毫米厚的片；火腿切成同样大的片。

3，炒锅下沸水 250 克，加精盐，放入笋片焯约 1 分钟，捞起沥去水。

4.炒锅洗净，中火烧锅，下鸡油 50 克，放入笋、香菇略炒后，烹绍酒，加鲍鱼片、清水 300 克焖约 1 分钟，下酱油、味精、胡椒粉再焖 1 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和鸡油炒匀上碟，放上火腿片即成。

【特点】

肉质软嫩，醇香可口，鲜味极浓。

117.清炖白鳝

冬季佳肴。

【原料】

白鳝（淡水产）500 克，肥猪肉 25 克，猪排骨 150 克，咸芥菜芯 75 克，咸芥菜叶 25 克，浸发香菇 15 克，葱条 5 克，姜片 5 克，精盐 1—2 克，味精 2—3 克，白酒 5 克，绍酒 10 克。

【制作】

1.将鳝鱼斩去头放入盆内，倒入 60℃热水僵烫后用清水洗去粘液，然后由头部至尾端在脊背每隔 3 厘米切一刀，（不要切断，使段段相连），抽去肠脏，用清水洗净后再把每段切断；排骨砍成 3 厘米的块；芥菜芯切成长 4 厘米、宽 8 毫米的条。

2.将排骨、芥菜条放入沸水锅焯约 1 分钟捞起，洗净沥去水。

3.取炖盅一个，先放入香菇，再放入排骨、芥菜芯和鳝鱼，淋上绍酒、白酒，把洗净的芥菜叶盖在鳝鱼上面，加姜、葱、肥肉、精盐、味精和沸水 1000 克，入蒸笼用中火炖约 40 分钟取出，去掉姜、葱、肥肉、芥菜叶，撇去浮沫，原盅上席便成。上席时，可将珠油、胡椒粉调匀作佐料。

【特点】

肉嫩软滑，芥菜绵烂，汤清味鲜。

118.清汤蟹丸

海鲜类肉丸是潮菜的特长，此菜可变通为虾丸、墨鱼丸、螺丸。

【原料】

蟹肉 250 克，鲜虾肉 200 克，肥猪肉 25 克，鸡蛋清 30 克，浸发香菇 10 克，荸荠肉 25 克，熟瘦火腿 10 克，精盐 3—5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 0.5 克，鱼露 5 克，植物油 5 克。

【制作】

1.将蒸熟的蟹剁下螯、爪（剁爪时可留下 1/5 蟹钉附于蟹身），用刀柄将爪肉碾压出来，再用刀将蟹钉撬去（不去蟹钉，显不出肉纹，肉退不净），然后将蟹身剖成两边，顺着肉纹将肉退出，蟹螯剁成两截，用刀拍破硬壳取肉。

2.虾肉洗净，吸干水分后剁成茸；荸荠切成细粒，用清水洗净，吸干水分；肥肉、香菇、火腿均切成细粒。

3.将虾茸、精盐、味精和蛋清搅挞成虾胶，再拌入肥肉粒、荸荠、蟹肉搅匀成馅料，挤成24粒丸子（每粒约20克），放在涂有油的碟里，把香菇、火腿粒粘在丸子上入蒸笼用旺火蒸约7分钟至熟，取出倒在汤盅里。

4.中火烧热炒锅，下沸水1000克，加入鱼露、麻油、胡椒粉，烧至微沸淋在丸子上便成。

【特点】

丸子香醇，鲜嫩，汤味浓。

119.明炉烧螺

冬末春初为大螺的盛产期，形成了这款传统菜肴，制法独特。

【原料】

大海螺1只（约2000克），熟瘦人腿50克，蜜柑肉150克，葱米5克，姜米5克，芫荽10克，花椒0.5克，芝麻油0.5克，味精2.5克，浅色酱油10克，绍酒15克，上汤（或清水）100克，

【制作】

1.将海螺洗净，竖立起来，在其厣（y ǎn）口上放入姜、葱、花椒、绍酒、味精、酱油，待其慢慢渗入。然后把螺放在炭炉上，用中火饶烤，烤时将上汤（或清水）从厣口逐渐渗入，并将螺身稍微转动，约烤30分钟至螺肉收缩，肉厣脱离即熟。

2.将蜜柑肉排在碟的一边，火腿切成1毫米厚的片，排在柑肉上面；将螺肉取出，切去头部的污物、硬肉，并剔除螺肠，然后切成约2毫米厚的片，滴上麻油，与螺尾一起砌成螺的原状，排放在碟的另一边即成。

食时佐以梅羔酱（用焯熟的青梅加精盐、白糖晒制而成）或芥末酱。

【特点】

肉香味浓，风味别致。

120.油泡螺球

地方特色浓，四季皆宜。

【原料】

角螺（海螺一种）2500克，左口鱼干肉10克，蒜泥50克，红辣椒粒0.5克，味精3克，鱼露75克，胡椒粉0.5克，芝麻油1克，绍酒10克，湿淀粉20克，植物油800克（耗100克）。

【制作】

1.将角螺敲破外壳，取出螺肉，洗去污物和内脏，去掉头部硬肉，每只切成两片，在肉面上横刀刻纹后，冲洗干净，用毛巾吸干水分，然后用湿淀粉10克拌匀。

2.中火烧热炒锅，下油 50 克烧至微沸，放入左口鱼干肉略炸即端离火口，浸炸至金黄色，膨松，捞起待晾凉后再碾研成末。

3.炒锅放回炉上，加入蒜泥炒至金黄色，盛入碗中放入鱼末、味精、鱼露、胡椒粉、辣椒粒、麻油和湿淀粉，用35克清水调成芡汁。。

4.旺火烧热炒锅，下油750克烧至微沸，放入螺片泡油约1分钟至熟，用笊篱捞起。

5.余油倒出，炒锅回炉上，烹绍酒，下螺，迅速用芡汁勾芡、炒匀上碟即成。

【特点】

肉质鲜爽，有浓郁的蒜香味。

121.生炒明蚝

明蚝是海产中上品，夏、秋、冬俱有出产，惟冬季最佳。

【原料】

有壳明蚝 12 只（约 1000 克），韭黄 100 克，熟笋片 100 克，浸发香菇 15 克，辣椒 15 克，味精 2.5 克，鱼露 10 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 10 克，绍酒 10 克，湿淀粉 25 克，植物油 750 克（耗 75 克）。

【制作】

1.将明蚝去壳取肉，挖去肠洗净，吸干水分，先横刻花纹，再直切成“双飞片”（即一刀不切断，一刀切断），每只约切 3—4 片；把韭黄切成 4 厘米长的段；辣椒和香菇分别切成块。

2.将味精、鱼露、麻油、胡椒粉、湿淀粉 10 克用清水 35 克调成芡汁；用湿淀粉 15 克把明蚝拌匀。

3.旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入蚝肉泡油约半分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下蚝肉，烹绍酒，加入韭黄、笋片、辣椒、香菇，用芡汁勾芡，炒匀上碟即成。

【特点】

五彩缤纷，清香爽脆，味极鲜美。

122.干炸虾枣

因形似枣，故名。四季皆宜。

【原料】

鲜虾肉 400 克，肥猪肉 50 克，去壳鸡蛋 75 克，熟瘦火腿 10 克，韭黄 15 克，去皮荸荠 75 克 芫荽 10 克，干面粉 50 克，精盐 5 克，味精 5 克，花椒末 0.5 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 0.5 克，植物油 1000 克（耗 100 克）。

【制作】

1.虾肉洗净，吸干水分，用刀剁碎（不要剁烂）；火腿、肥肉、韭黄、荸荠均切成细粒。

2.虾茸、肥肉、火腿、韭黄、荸荠肉粒放入碗内，加入精盐、味精、花椒末、鸡蛋液拌匀后，下干面粉搅匀成馅料。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，端离火口，把馅料挤成枣形（每粒约重 20 克），放入油锅后端回炉上，浸炸约 10 分钟呈金黄色至熟，用笊篱捞起沥去油。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下麻油、胡椒粉，随即倒入虾枣炒匀上碟，把芫荽叶消毒后伴在碟的四周即成。

食时可佐以潮州甜酱。

【特点】

虾肉鲜甜，外皮酥香，荸荠爽脆可口。

123.生菜龙虾

中西制法结合的佳肴，冬季最宜。

【原料】

鲜龙虾一只（约 1500 克），熟瘦火腿 30 克，鸡蛋 2 个，嫩生菜 200 克，番前 250 克，芫荽 25 克，精盐 3—5 克，味精 5 克，芥末酱 25 克，茄汁酱 25 克，芝麻酱 20 克，白糖 10 克，白醋 10 克，生菜油（或熟花生油）100 克。

【制作】

1.龙虾洗净，用竹签一支从尾部穿到头部，放入沸水锅内用旺火滚（汆）约 10 分钟，使虾外壳红透至熟，捞起晾干。2.鸡蛋蒸熟，冷却后切成两半，制出蛋黄盛入碗中，用汤匙研碎后加入芝麻酱，边拌边徐徐加入生菜油搅匀，使其溶合，然亏再加入白醋、白糖、芥末酱、茄汁酱、精盐、味精制成“沙律酱”；蛋白用冷开水洗净留用。

3.生菜消毒后切块，摆在碟中；番茄用沸水略浸切片叠在上菜上面；将虾头取出摆在碟的上部，两边的虾螯切下留用；虾身剖成两半，去掉虾肠和外壳，将尾摆在碟的下部；虾肉切成块，排好覆盖在番茄上，然后把虾螯排在虾肉两边，砌成龙虾原形。

4.火腿切薄片；蛋白按虾肉的厚度切块，然后是一片火腿上叠一块蛋白排在虾肉上面，把芫荽消毒后伴在碟的两旁即可。

【特点】

形态逼真，肉质鲜爽，香滑可口。

124.炊鸳鸯羔蟹

潮州传统风味，因一只呈清红色，一只呈粉青色，相映成对，故名。

【原料】

雌、雄蟹（有蟹黄的是雌，无蟹黄的为雄）各 1 只（约 700 克），肥猪肉 80 克，瘦猪肉 100 克，虾仁 200 克，浸发香菇 10 克，鸡蛋黄 2 个，鸡蛋白 30 克，罐头青豆 25 克，姜片 10 克，葱头 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，小苏打 0.5 克，胡椒粉 0.5 克，花椒末 10 克，熟猪油 50 克。

【制作】

1.取 5 克肥猪肉切成细粒；虾仁洗净，用刀背剁成泥，加入精盐 2 克、味精 3 克和小苏打顺着一个方向搅拌至成胶状后下肥肉粒再拌匀，入冰箱冷藏 2 小时成为虾胶。

2.蟹剥开会鳃洗净，剁下蟹螯切成二段，敲破硬壳，把 8 只爪剁下；蟹身分切 8 块；蟹盖削去边缘；蟹黄盛入碗中。

3.猪瘦肉剁成茸，肥猪肉、香菇切成细粒，一并放入碗中，加虾胶、精盐、味精、胡椒粉、花椒末、鸡蛋白拌成馅料。

4.将馅分成 2 份，1 份掺入鸡蛋黄、蟹黄；1 份掺入青豆泥，分别酿在蟹肉内（有蟹黄的酿在雌蟹肉内，有青豆泥的酿在雄蟹肉内），放在大碟的两侧，蟹螯放在中间，蟹爪分别布在蟹肉的两侧，砌成一对蟹形。剩下的馅料，分别酿在蟹盖内，放在蟹肉中间的两端（馅向上）。然后放姜、葱在蟹上面，入蒸笼用旺火蒸约 15 分钟至熟取出，去掉姜、葱，在蟹盖馅上直划一刀，横划二刀，翻扣放回碟上，淋油 50 克便成。食时以姜泥、浙醋（熏醋）和匀作佐料。

【特点】

造形美观，味极鲜美。

125.甜皱纱肉

潮菜筵席中的喜庆婚宴，首菜和尾菜一定是甜菜，寓意从头甜到尾。其独特的风格，使人一朝品食，终身难忘。此款菜为秋冬时令菜。

【原料】

猪五花肉 500 克，芋头 400 克，白糖 800 克，深色酱油 5 克，湿淀粉 10 克，植物油 500 克（耗 100 克）。

【制作】

1.将猪肉刮洗干净，放入沸水锅内，用中火煮约 40 分钟至软烂，取出后用铁针在猪皮上戳几个小孔，整块肉涂匀酱油着色。

2.芋头刮皮洗净，入蒸笼用中火蒸熟取出，碾压成泥。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入猪肉，加盖端离火口，浸炸至猪皮浮起小疙瘩，呈金黄色时，用笊篱捞起沥去油，将猪肉切成长 8 厘米、厚 1.2 厘米的长方形。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下沸水 1000 克，放入猪肉煮约 5 分钟、捞出用清水漂浸，如此反复煮漂 4 次，至去掉油腻为止。

5.把竹箅子放入沙锅底，下开水、糖各 400 克，放进猪肉块，加盖用小人焖约 30 分钟取出，排在碗内（皮向下）。

6.中火烧热炒锅，下油 100 克，放入芋泥，转用小火慢慢炒，边炒边加入白糖 300 克，至糖溶解（不粘锅铲）后取出，铺放在猪肉上。将猪肉入蒸笼用中火蒸约 20 分钟，取出覆扣在汤盅里。7.炒锅洗净，下沸水 150 克、白糖 100 克，烧沸后用湿淀粉调稀勾芡，淋在肉上即成。

【特点】

猪皮起绉纱，肉软烂甘香，甜味极浓。

126.姜薯鲤鱼

筵席上品，造形美观。

【原料】

鲜姜薯 1000 克，鸡蛋白 1 个，绿豆沙 250 克，白糖 200 克， 干淀粉 150 克，湿淀粉 10 克。

【制作】

1.姜薯去皮洗净，切块蒸熟后压烂成泥待用。

2.干淀粉放入碗中，用沸水冲入搅匀，然后倒在案板上搓揉均匀，加入姜薯泥、鸡蛋白、白糖 150 克继续搓匀，搓至柔软，便成姜薯皮。

3.姜薯皮、豆沙各分成 2 份，每份姜薯皮包 1 份豆沙，捏成两条侧面相对的鲤鱼形，放在碟上，再在鲤鱼背上喷上红色素。

5.把已制好的姜薯鲤鱼放进蒸笼约蒸 15 分钟，取出再将白糖 50 克、清水 50 克和湿淀粉调稀，煮成糖芡淋在姜薯鲤鱼上面即成。

【特点】

清甜、香滑。如系寿筵还可造成桃形。

127.玻璃芋蓉

秋末冬初佳品。

【原料】

白膘肉 150 克，芋头 600 克，白糖 600 克，生葱 3 条，植物油 200 克。

【制作】

1.先将猪白膘肉切去上下二层，留下中间部分，用开水煮熟，再切成薄肉片,然后用白糖 200 克把肥肉一层一层铺上白糖,腌制 12 小时成为肥冰肉。

2.芋头去皮洗净，切成块，放人蒸笼用旺火蒸约 20 分钟便熟，取出碾压成泥。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入葱条炸至金黄色，去掉葱，把油倒入碗中待用。

4.炒锅放回炉上，下芋泥炒 1—2 分钟，再加清水 100 克搅匀，然后下白糖 400 克。待芋泥与糖溶合逐渐变稀，改用慢火熬，同时要不断用勺翻动，

煮 10 分钟后，放人炸香的油再熬，至油全部被芋泥吸收，变成浆糊状，取出用汤盅盛好。

5.烧沸清水 100 克，把腌好的白膘肉泡过，使糖溶化后捞起，用筷子一片片铺在芋泥上面。把泡过膘肉的糖浆去掉泡沫后淋在菜上便成。

【特点】

肉透明脆化，芋泥香滑可口。

128.金钱酥柑

蜜柑为潮州名果，冬季盛产。此菜用鲜果或罐头产品均可，四季皆宜。

【原料】

蜜柑瓣 800 克，肥冰肉（制法见玻璃芋蓉）100 克，鸡蛋 2 个，糖冬瓜片 100 克，熟荸荠肉 100 克，桔饼 100 克，面粉 100 克，熟芝麻 15 克，植物油 500 克（耗 100 克）。

【制作】

1.把蜜柑瓣分开，剥净柑片外层的白丝膜，然后用开水泡约 1 分钟，捞起用刀从外边逐瓣再分瓣，但不可切断，使一边相连成圆形，同时剔去柑核待用。

2.肥冰肉、糖冬瓜片、熟荸荠肉、桔饼都切成圆片，再在切开的每片柑瓣上放上肥冰肉、糖冬瓜片、荸荠、桔饼后，取另一片柑瓣盖上，使成金钱形状。逐个夹好后，粘上干面粉，用盘盛装。

3.把鸡蛋搅成液，每个金钱柑片蘸上蛋液后，放进旺火烧沸的油中炸至金黄色，排放在碟上，撒上芝麻粒上席。

【特点】

外香内甜。

129.夹心香蕉

四季皆宜的水果菜。

【原料】

香蕉 6 只，肥冰肉（制法见玻璃芋蓉）50 克，鸡蛋 2 个，糖冬瓜片 50 克，白糖 100 克，红糖粉 50 克，生粉 50 克，面粉 75 充。发酵粉 1.5 克，熟白芝麻 15 克，植物油 750 克（耗 75 克）。

【制法】

1.把香蕉剥皮，切去头尾，每只切为 4 段，捅去蕉心，冰肉、糖冬瓜片部切成条（与香蕉段的长度相等），每段香蕉塞入冰肉、糖冬瓜各一条。

2.鸡蛋去壳，加入生粉、面粉、发酵粉和清水 80 克搅拌成蛋浆，然后将油烧沸，香蕉段蘸蛋浆炸至金黄色，捞起排在碟中。

3.烧沸清水 100 克，下白糖煮溶成糖浆，淋在香蕉上，再撒上红糖粉和白芝麻便成。

【特点】

清甜可口。

130.羔烧白果

冬季最佳，可变通为羔烧番薯。

【原料】

生白果 750 克，白糖 600 克，桔饼 50 克，肥冰肉（见玻璃芋蓉）75 克，植物油 25 克。

【制法】

1.生白果用开水泡煮去壳后，把果肉切瓣，下锅加清水边煮泡边搅拌，逐步去皮膜，捞起用水冲漂几次，直至把皮膜漂干净为止；桔饼、肥冰肉均切成粒。

2.把漂洗过的白果肉下锅用水煮 20 分钟，去掉苦涩味，捞起漂洗后再煮一次。然后用沙锅一个，垫下竹算子，放进白果，加白糖 500 克，清水 150 克，用慢火熬约 30 分钟，取出。

3.中火烧热炒锅，白果肉、冰肉粒、桔饼粒一同下锅，加油、白糖 100 克，改用慢火熬至有粘质即成。

【特点】

软润、甘香。

131.清甜莲子

夏、秋季甜菜。

【原料】

干莲子 200 克，白糖 300 克。

【制法】

1.用温水下锅泡发莲子，泡煮 5 分钟后捞起，换入清水再泡煮至沸，把莲子捞起捅去莲心，又用开水泡煮至莲子松化，捞起待用。

2.把锅洗净，放进清水 250 克烧沸，加入白糖煮溶化后去掉泡沫，倒进莲子，用慢火煮 3 分钟即成。

【特点】

莲子松化，味道清新。

132.甜马蹄蓉夏季甜菜。

【原料】

孽养 750 克，白糖 300 克，植物油 25 克。

【制法】

1.中火烧热炒锅，下油烧至沸，用碗盛起，待用。2.把荸荠（马蹄）用清水洗净泥沙，再用刀削去皮后洗干净，磨成泥待用。3.把锅洗净，放进清水 200 克，加白糖，煮开溶化后去掉泡沫，然后把荸荠泥放入糖水里，用铁勺不断搅匀，煮开后，淋入油，用碗盛起即可。

【特点】

情甜爽滑。

东江菜系简介

东江菜又称客家菜。东江乃是珠江水系的东支，源自江西省南部，南流到广东龙川县五合附近折向西流，经珠江三角洲到狮子洋出虎门入海，因在粤东，故名东江。广东客家人多聚居在这一带，因此将自家的菜肴雅称为东江菜。

所谓客家，是古代从中原迁徙而来的汉人。《嘉应州志》记载：“客家人祖先木齐晋人，至秦时被迫而迁子豫皖。”因其时中原动荡，战乱频繁，大批居民流离失所，结队南逃。先是在江西。福建、安徽等地定居，后逐渐南迁到广东东部地区、广西、台湾及至海外各地。为区别于当地的居民，这部分外来的远客就被称为客家人。其实，在东江聚居的客家人并不是客，而是主。当初这些迁徙的人们是多群体有组织而迁，整村整族而徙，在今广东的紫金、五华、大埔、丰顺、河源、梅县、兴宁、龙川、惠州、惠东、惠阳以及附近的东芜、清远、英德、曲江等县的广阔地域定居后，反客为主。他们的生活习俗不易被同化，反而同化了不少土籍人。因此，他们的语言，仍保留中州古韵；他们的莱肴风味，也保留中州古代传统特色。

在广东菜的三个流派中，广州菜、潮州莱都曾经历过秦代以后的“汉越融合”阶段，而东江菜却一如既往。究其原因是东江地区与客家人的祖籍中原就地理条件和物产而言都较为接近；居住地属内陆腹地，远离海边，故食货多禽畜，水产品极少。乃有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无时不浓”之说，加之在较长时间交通阻塞与外界接触少而使菜肴自成一家。

东江菜烹制主料突出，讲究香浓；下油重，味偏咸；注重火功，造型古朴，以炖、烤、焗见称，尤以沙锅菜和“酿”制技艺擅长。相传“酿豆腐”就是因南方缺少麦面包饺子，将肉馅填入豆腐内聊以自慰而形成的。

东江菜至今仍保留一些很有古代中州风貌的奇巧烹饪技艺。如酒焗法的菜肴“玫瑰焗双鸽”。其法是：将乳鹅宰净，抹干水分，取瓦钵一只，放入竹筷 4 支垫底，再将玫瑰露酒一杯放在瓦钵中间，然后把用香料腌制过的两只乳鸽放在露酒杯两旁，再将盛有乳鸽、露酒的瓦钵放在铁锅中，用瓦盆盖上密封，先用旺火后改用微火焗熟。鸽熟时杯中还存清酒半盏，但酒味已荡然元存，只是鸽肉酒香扑鼻。此种妙法，各地菜谱均不见，惟东江菜独存。

牛肉九的制法也有特点，是将牛肉捶烂成酱，挤成丸子煮熟，爽软而有弹性。这个菜其实是《礼记注疏》中列为八珍之一的捣珍。此法在贾思勰的《齐民要术》中称为“跳九炙”，是因其有弹性能跳而得名。现在的东江牛肉九仍依此法而制。潮州小吃牛肉九，也是由客家人传艺的。因此，在广东菜系中，捣珍这一古老技法，是来自东江之客家菜。

此外，还有扁米酥鸡、盐焗鸡、梅菜扣肉、糟汁牛肱胱、香糟焗狗肉、鱼丸、酥丸、炸萝卜饼、甘蔗茅根粥等，其用料制法风味与别地不同、均显示出东江菜独有的韵味。在长期的发展过程中，东江菜为繁荣广东烹饪文化做出了贡献。

133.东江盐焗鸡

传统风味，四季皆宜。

【原料】

嫩光鸡 1 只（约 900 克），姜片 10 克，葱条 10 克，芫荽 20 克，八角 2 粒，粗盐 2500 克，精盐 12.5 克，味精 8 克，芝麻油 1.5 克，沙姜末 2.5 克，

熟猪油 75 克，植物油 15 克，纱纸 2 张。

【制法】

1.小火烧热炒锅，下精盐 4 克，炒热后放入沙姜未拌匀取出，分盛 2 小碟，每碟加入猪油 25 克，作佐料用；余下猪油，放入味精、麻油、精盐 5 克调成味汁；把纱纸一张刷上植物油待用。

2.光鸡洗净，晾干，斩去趾甲和嘴上硬壳，在翼膊两边各划一刀，在颈骨上剁一刀（不要剁断）。然后用精盐 3.5 克擦匀鸡腔内，加入姜、葱、八角，先用未刷油的纱纸裹好，再包上已刷油的纱纸。

3.旺火烧热炒锅，下粗盐炒至高温（盐略呈红色）时取出 1/4 放人沙锅内，把包裹好的鸡放在盐上，然后把余下 3/4 盐盖在鸡上面，加锅盖，用小火焗（焖）约 10 分钟，取清水 75 克，从沙锅盖边注入（不可揭盖），再焗 10 分钟至熟，取出，去掉纱纸。

4.将鸡的皮和肉分别撕成片状；鸡骨折散，加入味汁拌匀。以骨垫底，肉置中间，皮盖在上面，砌成鸡的形状。芜荽消毒后伴在碟边即可。

食时佐以沙姜油盐。

【特点】

色微黄、皮爽肉滑，骨香味浓。

134.月儿鸡

营养丰富，地方风味浓。

【原料】

光鸡 1 只（约 900 克），酸白糯米酒 1000 克，精盐 7.5 克，白糖 25 克，姜块 100 克，于淀粉 7.5 克，植物油 100 克。

【制法】

1.光鸡洗净，斩成每块 40 克，加入精盐 3.5 克，干淀粉拌匀。

2.中火烧热炒锅，下油加入姜块爆香，再放鸡块炒至有香味透出，下糯米酒、白糖，煮沸后加精盐，转入沙锅内，加盖，用慢火焖 10 分钟，原煲上席。

【特点】

汤鲜奶白，味辛香浓，酸甜醒胃。

135.栗子炖鸡

秋冬时令菜。

【原料】

嫩子鸡一只（约 1250 克），栗子 300 克，猪瘦肉 100 克，熟瘦火腿 25 克，浸发香菇 25 克，姜片 10 克，葱条 10 克，精盐 25 克，味精 5 克，绍酒 10 克。

【制法】

1.鸡宰净，在背部剖开，取出肠脏，把四柱骨敲断，去掉胸骨、锁喉骨，放进沸水锅滚（汆）约半分钟，取出去净绒毛、污物。

2.猪肉、火腿肉均切成 2 厘米见方的粒，放入沸水锅内滚约半分钟，捞起沥去水；用刀将栗子外壳划破成十字形后，放入沸水锅滚约 20 分钟连水倒出，剥去壳和衣膜后，再用沸水焯约 1 分钟捞起。

3.取炖盅 1 个，按顺序放入猪肉、火腿、香菇、鸡、姜、精盐。味精、绍酒和开水 1500 克，入蒸笼用中火炖约 90 分钟至软烂，取出去掉姜、葱，撇去浮沫，先用中火炖 30 分钟改用小火炖 20 分钟即成。

【特点】

鸡肉烂而不糜，汤汁稠浓，栗子香甜。

136.陈皮焗鸡翼

传统品种，风味独特。

【原料】

鸡翼（翅）500 克，老陈皮 5 克，蛋液 25 克，姜片 10 克，葱 10 克，精盐 5.5 克，味精 3 克，浅色酱油 10 克，深色酱油 5 克，芝麻油 0，5 克，川椒 10 克，米酒 15 克，绍酒 5 克，干淀粉 10 克，熟猪油 1000 克（耗 100 克）。

【制法】

1.陈皮浸软洗净，切成小片，川椒炒香晾凉，浸入米酒成川椒酒，待用。

2.鸡翼洗净斩成块，加入姜葱、川椒酒、浅色酱油、精盐 2 克拌匀腌制 10 分钟，去掉姜葱，加入蛋液、干淀粉拌匀。

3.把精盐 2.5 克、味精、深色酱油、麻油加入清汤（水）150 克调成芡汁。

4.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入腌鸡翼泡油约 2 分钟，将热油淫出，留鸡翼在锅内煎至两面金黄色，下陈皮爆香，烹绍酒，倒入芡汁，加盖焗至汤汁被吸干即可。

【特点】

鸡翼鲜嫩，陈皮焦香。

137.陈皮炖鸭

四季皆宜的家制式菜品。

【原料】

光鸭 1 只（约 1000 克），老陈皮 10 克，猪瘦肉 100 克，姜片 5 克，葱条 10 克，时蔬菜 250 克，精盐 8 克，味精 1.5 克，深色酱油 15 克，绍酒 10 克，植物油 1500 克（耗 50 克）。

【制法】

1.将光鸭由背脊剖开，去内脏、尾膻，同瘦肉一起放进沸水锅中滚（汆）1 分钟捞起，将深色酱油涂匀鸭皮和瘦肉；陈皮洗净，用清水浸 5 分钟取起，刮去皮瓤，待用。

2.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入鸭和瘦肉炸至金黄色取出，再放到沸水中滚约半分钟，以清除油腻。

3.将沙锅洗净，以竹箅子垫底，放入鸭、瘦肉、姜、葱、绍酒、精盐，加沸水 2000 克，加盖用慢火炖 1.5 小时，然后放进陈皮再炖 30 分钟，至软烂，取出，去掉姜、葱。

4.把陈皮切成细丝，放在碗底：将鸭拆去骨，放在陈皮上（皮向下）；瘦肉拆成碎块和鸭颈放在鸭肉上，加入原汤 100 克。上席时，入蒸笼蒸热取出滗去原汁，复扣在汤盅内，时蔬菜炟熟放在面上。原鸭汤烧沸，下味精调味，淋入汤盅内便成。

【特点】

肉软烂，香味浓。

138.黄道大鸭

传统名菜，四季皆宜。

【原料】

光鸭 1 只（约 1000 克），去壳鸡蛋 125 克，姜片 25 克，葱条 10 克，精

盐 10 克，味精 10 克，八角之粒，白糖 2.5 克，绍酒 25 克，于淀粉 130 克，湿淀粉 10 克，植物油 2000 克（耗 160 克）。

【制法】

1.光鸭由背剖开，去内脏、尾膻，斩去鸭脚洗净，把鸭放人沸水锅滚（汆）约半分钟取出，用清水淋一下，再放进用竹算子垫底的沙锅内，下姜、葱、八角、绍酒、精盐、白糖和沸水约 1500 克（要浸过鸭面），加盖用慢火煲约 2 小时至软烂，取出，去掉鸭骨，撕下原张鸭皮（连头、翼），将肉撕成粗条。把原汁煲浓至 150—200 克留用。

2.取大碟一只，撒上干淀粉 10 克，把鸭皮摊在碟上再撒干淀粉 10 克；鸭肉先用鸡蛋液，后用于淀粉 100 克拌匀，排在鸭皮上，再撒上干淀粉 10 克，然后用手压一下。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入鸭，约炸 5 分钟后，端离火口浸炸约 2 分钟至金黄色，用策篱捞起沥去油。将鸭切成 3 条，每条再切成 8 段，放在碟上砌成鸭的原状。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下原鸭汁，加味精烧至微沸，用湿淀粉勾芡，盛入碟中作佐料，与酥鸭一道上席。

【特点】

肉软烂，外酥脆，佐以原汁，鲜味更浓。

139.鸭脯绍菜

秋冬时菜。

【原料】

净腊鸭胸肉 200 克，绍菜（大白菜）750 克，精盐 5 克，味精 2 克，绍酒 10 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 20 克，猪油 1500 克（耗 150 克）。

【制法】

1.将腊鸭胸肉入蒸笼蒸约 6 分钟至熟取出，滗去鸭汁留用；鸭肉冷却后按鸭胸肉的宽度，用斜刀切成 0.5 厘米厚的块，排放在碗的一边。

2.将绍菜切开两瓣（大的可切开四瓣），中火烧热炒锅，下油烧至沸，放入菜瓣，改用慢火浸炸约 1 分钟，捞起沥去油。

3.余油倒出，炒锅放回炉上，再下猪油 15 克，烹绍酒，加入绍菜、精盐、味精、原鸭汁和清汤（水）250 克，焖 5 分钟取出，排放入有鸭肉的碗内，再放入蒸笼蒸热，复扣在碟中，将原汁调稀，湿淀粉勾芡，加麻油拌匀淋在菜上便成。

【特点】

绍菜软滑，有腊鸭鲜香味。

140.鸭粒烩冬茸

夏令佳品。

【原料】

鸭肉 150 克，鸭肾 50 克，蛋清 50 克，火腿茸 2；5 克，冬瓜 500 克，葱 5 克，精盐 5 克，味精 4 克，绍酒 10 克，湿淀粉 50 克，猪油 25 克。

【制法】

1.将鸭肉切成粒，加入湿淀粉 10 克拌匀；鸭肾去内衣，洗净切成细粒；冬瓜、葱均切成细粒。

2.烧沸水锅，下冬瓜粒煮至软烂，捞起；放入鸭肾粒滚（汆）半分钟，捞起漂冷水。

3.中火烧热炒锅，下猪油，烹绍酒，加入情汤（水）300 克，烧至微沸时，将鸭肉粒徐徐放人，再加肾粒、瓜粒、精盐、味精、葱推匀，烧沸后用湿淀粉搅成稀荧，下蛋白拌匀，倾入汤盅内，撒上火腿茸便成。

【特点】

瓜糜软绵，鸭肉嫩滑，清淡可口。

141.梅菜扣肉

家常菜式，四季皆宜。

【原料】

猪五花肉 1000 克，梅菜芯（东江特产）150 克，豆鼓 15 克， 姜片 5 克，蒜头 5 克，白糖 40 克，红腐乳 10 克，精盐 5 克，深色酱油 25 克，川椒 0.5 克，米酒 5 克，湿淀粉 10 克，植物油 1500 克（耗 50 克）。

【制作】

1.花肉刮洗干净，用清水煮至仅熟，取出，以深色酱油 10 克涂匀肉皮；川椒炒香晾凉，浸人米酒中成川椒酒。

2.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，将肉放入加盖炸至无声，捞出，晾凉后切成长形块状，每块约长 8 厘米、宽 0.5 厘米，排放在碗内（皮向下）成风车形。

3.将豆鼓、蒜头、红腐乳压烂成茸，放入碗内，加姜片、精盐、深色酱油、川椒酒、白糖 30 克调成味汁，倒入肉内，然后整碗放入蒸笼先用旺火后用慢火蒸约 40 分钟取出。

4.梅菜芯洗净，切成每片长 3 厘米、宽 1 厘米，用白糖、油 5 克拌匀，放在肉上，续蒸 5 分钟取出，滗出原汁，将肉复扣在碟中，将原汁烧沸，加湿淀粉调成稀芡淋上，便成。

【特点】

肉质软烂，肥而不腻，梅菜浓郁芳香。

142.白果猪肚

四季皆宜的汤菜。

【原料】

生猪肚 1 个（约 1000 克），猪排骨 200 克，白果肉 300 克，去核红枣 5 克，浸发香菇 25 克，精盐 10 克，味精 2.5 克，绍酒 10 克，胡椒粉 0.5 克。

【制作】

1.将猪肚外表油腻去除，翻转放精盐 3 克抓捏，去清粘液，冲洗净，放入沸水中滚（汆）5 分钟，捞出放进冷水盆里，刮去肚衣杂物，洗净，换沸水再滚 10 分钟，捞起待用。

2.将竹算子放入洗净的沙锅中，下清汤（水）1500 克，白果、红枣、猪肚、排骨、香菇、绍酒、精盐，加盖用慢火煲 1 小时至软绵，去掉排骨，取出猪肚斜切成块，每块约重 20 克。

3.取汤盅一个，依次放入白果、肚块、红枣、香菇，再将原汤放味精、胡椒粉调味，烧沸后倒入汤盅便成。

【特点】

汤奶白，味鲜美。

143.糟汁泡肱胱

传统风味菜。

【原料】

牛双胘（牛肚偏厚部分）1200 克，红糟汁 50 克，蒜米 5 克，姜米 5 克，葱米 15 克，精盐 7 克，味精 5 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉 0.5 克，绍酒 5 克，干淀粉 10 克，湿淀粉 10 克，植物油 1500 克（耗 100 克）。

【制作】

1.牛双胘剥去外皮，去掉筋膜后洗净，在有圈的一面刻人字形花纹（刀距约 4 毫米，不切断）；再翻转另一面隔 6 毫米横刻一刀（不切断），然后切成长 4 厘米、宽 2 厘米的块，放入清水盆浸约 30 分钟取出，用毛巾吸于水分，下干淀粉拌匀。

2.将精盐、味精、麻油、胡椒粉、糟汁、湿淀粉加 75 克清水调成芡汁。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入胘胱块泡油约 1 分钟，用笊篱捞起。

4.余油倒出，炒锅放回炉上，下姜、葱、蒜爆香、放入胘胱块略炒，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油 25 克炒匀上碟便可。

【特点】

鲜爽嫩滑，色泽微红。

144.香糟焗狗肉

地方特色菜，风味浓。

【原料】

嫩狗嘴、脚、肚肉 1000 克，糟汁 150 克，陈皮 2.5 克，姜片 25 克，大葱 50 克，精盐 7.5 克，味精 2 克，白糖 40 克，浅色酱油 10 克，东江堆花酒 75 克，植物油 150 克。

【制法】

1.将狗嘴、脚、肚肉斩成每块 25 克的件；大葱切成 4 厘米的段；陈皮浸发后切成细丝。

2.中火烧热炒锅，下狗肉炒至不见水溢，加油 100 克，姜、葱段爆炒，边炒边下油 50 克，约炒 5 分钟，烹入东江堆花酒，再加精盐、酱油、糟汁、白糖、陈皮、清汤（水）200 克，烧沸后转入沙锅，加盖用慢火焗 1 小时至软烂，加入味精，原煲上席。

【特点】

味鲜浓，糟汁香。

145.香糟焗鲤鱼

秋令佳品。

【原料】

鲤鱼 1 条（约 750 克），猪排骨 150 克，白糯米糟汁 250 克，姜片 30 克，葱条 40 克，精盐 7.5 克，味精 2.5 克，白糖 25 克，植物油 100 克。

【制法】

1.鲤鱼去鳞，开肚去内脏、鱼鳃，洗净切成两段；排骨斩成块，每块约 20 克。

2.烧热炒锅，下油 50 克烧至微沸，放入鲤鱼煎至两面金黄色，取出待用。

3.沙锅洗净，中火烧热下油 50 克，放入姜、葱、排骨爆香，加入煎鱼、精盐、白糖、味精、清汤（水）100 克，最后将糟汁淋在鱼面上，加盖用中火■30 分钟至香味透出，原煲上席。

【特点】

肉质软滑，糟汁香浓。

146.异香煎封鲮鱼

地方特色菜。

【原料】

鲮鱼、条（约 500 克），酸梅 3 只，豆豉茸 10 克，蒜茸 2.5 克，精盐 4 克，味精 2.5 克，浅色酱油 10 克，深色酱油 5 克，白糖 15 克，绍酒 15 克，芝麻油 1 克，湿淀粉 10 克，植物油 125 克。

【制作】

1.鲮鱼去鳞、鳃，开肚去内脏，洗净血水污物，用精盐 2 克、味精 0.5 克、浅色酱油拌匀腌 5 分钟。

2.中火烧热炒锅，下油 25 克，投入蒜茸、豆豉茸爆香，烹绍酒，加清汤（水）125 克煮出香味后，滤去渣；酸梅去核取肉，剁成茸，加清水 125 克调匀，取汁去渣。把豆豉汁、酸梅汁放在碗内，加入白糖、深色酱油、精盐 2 克、味精 2 克调匀，便成异香汁。

3.中火烧热炒锅，下油 25 克，放入腌鱼煎至两面金黄色，烹入绍酒 10 克，加异香汁，盖上焗 3 分钟取出盛上碟，原汁用湿淀粉勾稀芡，加麻油和油拌匀，淋在鱼身上即成。

【特点】

皮焦香，肉鲜嫩，汁浓郁。

147.清汤牛丸

传统菜品，四季皆宜。

【原料】

去筋膜牛肉 500 克，精盐 9 克，味精 5 克，干淀粉 25 克，胡椒粉 0.05 克，纯碱 0.5 克，姜汁 “ 克，葱花 5 克，猪油 5 克，清汤 250 克。

【制法】

1.将牛肉分切成数块放在砧板上、用铁锏一对捶成细泥。再用刀细剁约 5 分钟，放入盆中，加精盐 7.5 克，味精 3 克，干淀粉、姜汁、纯碱和清水 125 克，拌挞至起胶质，挤成丸子（每个约重 15 克），浸入冷水盆中（冷天约浸 15 分钟，热天约浸 5 分钟），捞起。

2.烧沸水锅，把牛肉丸放入，用小火滚（汆）约 15 分钟至牛肉丸浮出水面便熟，捞起，放入汤窝内。

3.中火烧炒锅，下清汤、精盐，烧至微沸，撇去汤面浮沫，加猪油、味精、葱花，倒入汤窝内，撒上胡椒粉便成。

【特点】

肉丸爽脆，汤味清鲜。

148.红炆三冬

名素菜，冬春佳品。

【原料】

冬菇 75 克，冬笋 250 克，天津冬菜 25 克，蚝油 10 克，精盐 6 克，味精 4.5 克，白糖 1 克，玫瑰露酒 25 克，生鸡油 25 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉 0.05 克，湿淀粉 15 克，姜片 1 克，葱条 2 克，芫荽 5 克，熟猪油 500 克（耗 80 克）。

【制法】

1.冬菇用清水浸 10 分钟后，剪去蒂洗净；中火烧热炒锅，下油 15 克，放姜片、葱条、冬菇略煸，烹入绍酒 15 克，加沸水略滚，捞起，去姜葱，冬

菇入瓦钵内，加清水浸过菇面，放入玫瑰露酒、生鸡油入蒸笼蒸 30 分钟取出，去鸡油渣，成原汁冬菇。

2.冬笋用刀尖撬成长 4 厘米的片；冬菜洗净备用。

3.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入冬笋炸约 1 分钟，用笊篱捞起沥去油。

4.余油倒出，再下油 15 克，加蚝油、绍酒，放入原汁冬菇。冬笋、冬菜、精盐、味精、白糖和清汤（水）250 克，炆 3 分钟取出。

5.取碗一只，先放入冬菇一朵，再按冬菜、冬笋、冬菇的次序，在碗底砌成葵花形，再放入其剩余原料，入笼蒸热，复扣在碟上。芫荽消毒后伴在碟边。

6，中火烧热炒锅，下油 15 克，倒入原汁，加麻油、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋在菜面上便成。

【特点】

层次分明，清爽可口。

149.东江酿豆腐

传统名菜，冬令佳品。

【原料】

去皮猪肉 350 克，豆腐 15 块（约 600 克），浸发虾米，鲜鱼肉 150 克，左口鱼末 10 克，葱米 15 克，精盐 12—13 克，味精 6—7 克，胡椒粉 0.05 克，深色酱油 15 克，干淀粉 20 克，湿淀粉 10 克，植物油 500 克（耗 100 克）。

【制法】

1.豆腐切成长约 5 厘米、宽约 4 厘米、高约 2；5 厘米的小块共 30 块；把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆大小的粒，虾米切成细粒。

2.把猪肉、鱼肉剁烂放在盆内，下精盐 10 克，味精 4 克拌挞至有胶，再下虾米、干淀粉、葱 10 克，左口鱼末 5 克和清水 50 克拌挞 2 分钟成肉馅。

3.每块豆腐中间挖一个长 2.5 厘米、宽 1.5 厘米的小洞，然后把每块豆腐酿入肉馅约 20 克。

4.中火烧热炒锅，下油 25 克，把酿好的豆腐逐块放入，边煎边加油两次（每次约 25 克），煎至两面金黄色，取出放入沙锅，加精盐、味精和汤（水）600 克，盖上用中火焖约 2 分钟至熟，下酱油调色，用湿淀粉调稀勾芡，淋油 25 克，撒上葱、左口鱼末、胡椒粉便成。

【特点】

豆腐嫩滑，汤汁香浓。

150.煲酿鸡腰

粗料精制，形似鸡腰，故名。

【原料】

猪粉肠 300 克，猪上肉 150 克，湿虾米 25 克，湿冬菇 50 克，熟笋肉 25 克，左口鱼 15 克，鸡蛋液 50 克，葱白 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，胡椒 10 粒。

【制法】

1.将肉剁成茸，笋、冬菇、虾米切成细粒，加入蛋液，精盐 2.5 克拌匀成馅料。

2.将猪粉肠洗净，一端用水草扎牢，另一端接上小漏斗，然后将馅料酿

入，每隔 4 厘米为一节扎上水草。

3.左口鱼用火烘香，刮去鳞；胡椒粒用布包扎好，连同酿粉肠放入沙锅内，加汤（水）1250 克，用中火煲 1 小时，捞起，在扎水草处剪断，成鸡腰粒状。去掉水草和胡椒粒，将酿粉肠放回沙锅内，加精盐、味精再堡 10 分钟，原煲上席。

【特点】

汤清肠软滑，胡椒味辛香。

151.东江扁米酥鸡

传统佳品，冬春常菜。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1500 克），扁米（糯米蒸熟晒干而成）175 克，猪瘦肉 100 克，腊肠 50 克，浸发虾米 25 克，鸡肝 50 克，去壳鸡蛋 75 克，浸发香菇 25 克，嫩生菜叶 250 克，芫荽 25 克，葱米 25 克，姜片 10 克，精盐 6.5 克，味精 6.5 克，胡椒粉 0.05 克，绍酒 10 克，干淀粉 75 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 60 克，植物油 2500 克（耗 150 克）。

【制作】

1.将鸡宰净，放在砧板上，用刀割开颈皮，切断颈骨，去掉，留下皮、头。再将上翼膊节处及锁喉骨割离，用左手拇、食、中指钳住近锁喉骨处，右手把胸肉从骨上剥离，并将两肋肉剥离至腹部；左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨，起出四柱骨后把皮翻出，割去尾膻，斩嘴留舌，洗净，取出鸡腿肉 200 克。

2.扁米用清水浸 40 分钟后洗净沥干水，将鸡肉、猪肉、腊肠、鸡肝、虾米、香菇均切成 7 毫米见方的粒；用湿淀粉 5 克与鸡粒、肉粒拌匀。

3.将鸡粒、肉粒、鸡肝放入沸水锅中滚（汆）约半分钟，捞起沥干水；中火烧热炒锅，下猪油 35 克，放入鸡粒、肉粒、鸡肝粒、腊肠、虾米、香菇、扁米、味精 5 克、精盐 5 克炒匀，烹入绍酒、加汤（水）100 克和胡椒粉，炒成肉馅。

4.将原只全鸡皮从颈部开口处填入肉馅，把鸡颈皮穿过翼底打结后，放入沸水锅滚约半分钟，捞起放在碟上把结解开。用 铁针在鸡背皮上戮几个孔，加入汤（水）150 克，把姜、葱放在鸡上面，入笼用中火蒸约 2 小时至软烂，取出，倒出原汁留用。

5.鸡晾凉后，将搅匀的鸡蛋液涂匀在鸡皮上，再拍上干淀粉（注意不要弄破鸡皮）；中火烧热炒锅，下植物油烧至微沸，端离火口，用笊篱托着鸡，约浸炸 1 分钟后，将锅放回炉上，炸至金黄色捞起上碟；芫荽消毒后伴在碟边。

6.中火烧热炒锅，下猪油 10 克，烹绍酒 5 克，加味精、原鸡汁和汤（水）75 克烧至微沸，用湿淀粉 5 克调稀勾芡，淋猪油 15 克炒匀后，分盛 4 小碟作佐料；生菜消毒，叠起切成圆片，分盛 4 小碟，跟炸鸡一同上席。

食时用生菜片裹着吃。

【特点】

外皮酥脆，馅软烂香醇。

152.梅菜煀鸡

用特产梅菜烹制，风味别致。

【原料】

嫩子鸡 1 只（约 1500 克），一级梅菜芯 75 克，猪肉丝 75 克，浸发香菇丝 25 克，姜丝 1 克，葱条 10 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，白糖 15 克，深色酱油 15 克，浅色酱油 10 克，芝麻油 0.5 克，胡椒粉 0.1 克，绍酒 15 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 15 克，植物油 110 克。

【制作】

1.鸡宰净，去内脏洗净；梅菜芯浸洗干净。

2.梅菜芯切成粗丝，加入肉丝、菇丝、姜丝、白糖、精盐 2 克、味精 1 克、干淀粉、油 20 克拌匀，填入鸡腹腔内，用竹签串缝刀口，并用水草扎牢，以防馅料流出。

3.中火烧热炒锅，下油 50 克，放葱条爆香，烹入绍酒，下深色酱油、精盐 3 克和汤（水）500 克，将鸡放入，加盖用中火焗约 20 分钟取出。倒出鸡腹腔内的梅菜馅料于碟中，将鸡切成块，放在梅菜上，摆成鸡形。

4.中火烧热炒锅，下油 15 克，倒入原汁，加浅色酱油、味精，用湿淀粉勾芡，放麻油和油 15 克推匀，淋在鸡面上便成。

焗制时要掌握火候，不可中途加汤水，以免影响质量。

【特点】

皮滑肉嫩，梅菜清香，味鲜美。

153.薏莲大鸭

四季皆宜的汤菜。

【原料】

毛鸭 1 只（约 1500 克），瘦肉 100 克，火腿 10 克，浸发虾米 35 克，浸发香菇 40 克，惫米 25 克，干白莲 125 克，葱白粒 25 克，精盐 10 克，味精 5 克，绍酒 15 克，胡椒粉 0.05 克，湿淀粉 10 克，植物油 25 克。

【制作】

1.将鸭宰净后，放在砧板上，用刀割开颈皮，切断颈骨，去掉，留下皮、头。再将上翼膊节处及锁喉骨割离，用左手拇、食、中指钳住近锁喉骨处，右手把胸肉从骨上剥离，并将两肋肉剥离至腹部；左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨，起出四柱骨，把皮翻出，割去尾膻，斩嘴留舌，洗净晾干。

2.将薏米用温水浸泡发大，捡去米壳洗净，白莲放沸水中滚（汆）10 分钟捞起，沥干水。

3.将瘦肉、虾米、火腿、香菇均切成细料，用湿淀粉拌匀放入碗内，加薏米、莲子、精盐 2.5 克、味精 1.5 克、绍酒 5 克、胡椒粉和油搅拌成馅料。

4.将馅料从鸭颈开口处填入腹腔内，把鸭颈皮打结，以防馅料流出，放入沸水锅中滚半分钟捞起，用清水洗净，再用竹尖在背部戮数个小孔，放入炖盅内，加清水 1250 克、精盐、绍酒，盖上炖 2 小时至软烂，上席时放入味精调味便可。

【特点】

肉料香滑，汤清味美。

154.甜酒酿鲤片

地方风味菜。

【原料】

鲤鱼 1 条（约 1000 克），鱼肉 200 克，猪上肉 500 克，浸发香菇 100 克，白糯米酒 1000 克，生艾草 250 克，姜 50 克，荸荠肉 100 克，精盐 12

克，味精 10 克，白糖 5 克，胡椒粉 0.1 克，湿淀粉 15 克，植物油 100 克。

【制作】

1.将鱼肉、猪肉剁成茸，加入精盐 10 克、味精 5 克、清水 50 克拌挞至有胶，成肉茸。

2.鲤鱼去鳞、鳃，开肚去内脏洗净，起出脊肉；鱼骨、鱼头斩成块。再将鲤鱼肉斜刀切成“双飞片”（一刀切断，一刀不要切断，成夹状）。

3.生艾草洗净，捏干水分，用刀剁碎；荸荠肉、香菇分别切成碎粒，加入肉茸搅拌成馅料。姜去皮切成指甲片状。

4.将每片双飞鱼片酿入馅料 15 克，贴上一片姜，逐片酿完。

5.沙锅洗净，中火烧热，放入鱼头、骨、白糯米酒、精盐、白糖、胡椒粉和清水 100 克，煲至微沸时，加入酿鲤片和油，盖上堡滚后约 2 分钟至熟，放入味精、胡椒粉，原煲上席。

【特点】

肉质鲜美，甜酒原味，艾味香浓。

155.红烧酿鲩鱼

秋冬佳品。

【原料】

鲩鱼（草鱼）1 条（约 750 克），猪上肉 400 克，虾米 25 克，浸发香菇 25 克，荸荠肉 100 克，姜丝 15 克，葱白 50 克，精盐 10 克，味精 5 克，深色酱油 10 克，芝麻油 2.5 克，绍酒 15 克，胡椒粉 0.1 克，干淀粉 75 克，湿淀粉 15 克，植物油 1500 克。

【制作】

1.将鱼去鳞，从鱼肚正中开膛，去掉内脏、腮，洗净血水，吊干水分后，斩断鱼头颈部的脊骨，剥离出整条鱼皮。注意连头带尾完整，不要弄破。

2.把脱出的无皮鱼起出肉，剁成鱼茸，加精盐 8 克、味精 2.5 克、清水 100 克拌挞成鱼胶；上肉取 300 克剁烂；荸荠肉剁成碎粒；虾米、葱白 15 克，香菇 5 克切成细末，加入鱼胶搅拌成馅料。余下的上肉、葱白、香菇分别切成丝待用。

3.将鱼皮摊开在盘中，在皮内拍上干淀粉后，把肉馅酿入复制成整条鱼形，外皮粘上干淀粉。中火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入酿鱼，炸至金黄色捞起，沥去油。

4.余油倒出，再下油 25 克，投入肉丝、菇丝、葱丝爆香，烹入绍酒，加精盐、味精、酱油和汤（水）300 克，随后将炸酿鱼放入锅中炆 10 分钟，取出鱼盛在碟中。将锅中丝料和原汁用湿淀粉勾芡，加胡椒粉、麻油和油 25 克推匀，淋在鱼身上便成。

【特点】

色泽金黄，肉质滑嫩，味香浓郁。

156.清酿百花菇

四季常菜。

【原料】

干花菇 20 朵（75 克），无皮鱼肉 225 克，鸭肾 50 克，火腿 5 克，肥肉 25 克，时蔬菜 100 克，葱米 5 克，精盐 8 克，味精 5 克，绍酒 10 克，胡椒粉 0.05 克，湿淀粉 15 克，芝麻油 0.5 克，生鸡油 15 克，熟猪油 50 克。

【制作】

1.无皮鱼肉剁成茸，加入精盐 5 克、味精 2.5 克、清水 75 克拌挞至有胶。

2.干菇用清水浸 10 分钟取出，剪去蒂洗净，放入碗中，加入精盐、味精各 0.5 克和生鸡油，以清水浸过菇面，入笼蒸 20 分钟取出。冷却后用毛巾吸干水分，在菇的蒂部粘上干淀粉后置在盘中待用。

3.鸭肾去衣膜洗净；把鸭肾、肥肉、火腿分别切成米粒，加入胡椒粉、葱粒，同鱼胶拌匀成百花馅，再挤成 20 粒丸子，酿在花菇蒂上，用手指沾少许清水将丸子表面抹光滑如山形，入笼旺火蒸 7 分钟取出，排放在碟中。时蔬菜炟熟伴在碟边。

4.中火烧热炒锅，下猪油，烹入绍酒，放汤（水）75 克，加精盐、味精烧沸后，用湿淀粉勾芡，加入麻油和猪油 15 克推匀，淋在百花菇上便成。

【特点】

菜翠绿、花菇香、鱼爽滑。